

Direct Dynamic Nisan 2. Seviye grup derslerimize hoşgeldiniz.

- Derslerimiz 1 Nisan 2026 Çarşamba günü başlayacaktır ve 29 Nisan Çarşamba günü bitecektir.
- 2.Seviye derslerimizde 1 Bant,1 Roller kullanılmaktadır. Derslerimiz 3 ayrı kitaptan yapılmaktadır. Ders kitaplarınız PDF dosya olarak ve malzeme görselleriniz örnek link olarak,kaydınız sırasında size paylaşılacaktır. Kitaplarınızı print ettirebilirsiniz, malzemelerinizi arzu ettiğiniz yerden temin edebilirsiniz.

- Ders gün ve saatlerimiz;
Pazartesi 20:00
Çarşamba 19:00
Perşembe 20:00 olacaktır.

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| • Ders tarihlerimiz; | 13 Nisan Pazartesi 20:00 |
| 1 Nisan Çarşamba 19:00 | 15 Nisan Çarşamba 19:00 |
| 2 Nisan Perşembe 20:00 | 16 Nisan Perşembe 20:00 |
| 6 Nisan Pazartesi 20:00 | 20 Nisan Pazartesi 20:00 |
| 8 Nisan Çarşamba 19:00 | 22 Nisan Çarşamba 19:00 |
| 9 Nisan Perşembe 20:00 | 27 Nisan Pazartesi 20:00 |
| | 29 Nisan Çarşamba 19:00 |

- Ay içerisinde elzem durumlarda ders gün ve saatlerinde değişiklik olabilmesi durumunda toplu mesaj grubumuzdan bildirilecektir.

Sevgilerimle Deniz Demirasal.

Malzeme Bilgisi

Elastik Pilates Bandı (2kg) (Decathlon)



Köpük Pilates Rulosu
(Decathlon veya Delta)
(90x15cm)



Malzemeniz mevcutta var ise kullanabilirsiniz, yok ise arzu ettiğiniz yerden edinebilirsiniz.

İletişim:

0533 133 00 23

 direct_dynamic

www.denizdemirasal.com

 youtube.com/@DenizDemirasal

www.shopier.com/directdynamic