

Direct Dynamic Şubat 1. Seviye grup derslerimize hoşgeldiniz.

- Derslerimiz 2 Şubat 2026 Pazartesi günü başlayacaktır ve 26 Şubat Perşembe günü bitecektir.
- 12 antrenman dersimize ilave olarak dinleyici olarak katılacağınız 2 saatlik Anatomi dersimiz, antrenman dersimiz olmayan bir günde saat 21:00'de yapılacaktır ve tarih bilgisi Whatsapp grubunda duyurulacaktır.
- 1.Seviye derslerimizde Mat, 2 bant, 2 top, 1 çember 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.
- 31 Ocak Cumartesi günü toplu mesaj grubumuz kurulacaktır. Toplantımıza ve derslerimize Zoom uygulaması üzerinden katılım sağlanacaktır. Zoom bağlantı linki, grubumuzdan sizlerle paylaşılacaktır.
- 1 Şubat Pazar 20:30'da koordinasyon toplantımız olacaktır. Zoom uygulaması üzerinden yapacağımız 50 dakika sürecek olan toplantı akışımızda; Online derslerimizi yapacağınız alanın ekran hizasını ve matınızı koyacağınız yerin mesafeni belirleyeceğiz. 4 hafta sürecek olan 1.Seviye ders programımız hakkında sizlere bilgi paylaşımı yapılacaktır.
- Mümkünse toplantımıza ders yapacağınız alandan katılınız. Toplantımıza başka alandan katılmanız durumunda, mat yerinizi belirlemek üzere derslerimiz öncesi sizinle tekrar iletişime geçilecektir.
- Koordinasyon toplantımızda ve derslerimize katılımınızda kullanıcı adınızı kendi adınız olarak yazmanızı rica ederiz.
- Toplantımıza ve derslerimize telefonunuz veya bilgisayarınız üzerinden zoom uygulaması ile katılabilirsiniz.
- 2 Şubat Pazartesi günü sabah mezura ile aldığınız beden ölçümlerinizi ve postür fotoğraflarınızı **deniz@denizdemirasal.com** mail adresime gönderiniz.

Ölçüm yerleriniz;

Bel,alt karın,üst kol,üst bacak'tır.

Postür fotoğraflarınız;

Ön,yan,arka beden'dir.

Koordinasyon toplantımızda ölçüm yerleriniz detaylı olarak sizlere gösterilecektir.

- Ders gün ve saatlerimiz;
Pazartesi 21:00
*Salı 21:00 (ay içerisinde tek hafta için)
Çarşamba 21:00
Perşembe 21:00 olacaktır.

- Ders tarihlerimiz;
2 Şubat Pazartesi
4 Şubat Çarşamba
5 Şubat Perşembe
9 Şubat Pazartesi
*10 Şubat Salı
12 Şubat Perşembe
16 Şubat Pazartesi
18 Şubat Çarşamba
19 Şubat Perşembe
23 Şubat Pazartesi
25 Şubat Çarşamba
26 Şubat Perşembe

Sevgiler Deniz Demirasal.

İletişim:

0533 133 00 23

 direct_dynamic

www.denizdemirasal.com

 youtube.com/@DenizDemirasal

www.shopier.com/directdynamic