

Direct Dynamic Aralık 3. Seviye grup derslerimize hoşgeldiniz.

- Derslerimiz 1 Aralık Pazartesi başlayacak ve 25 Aralık Perşembe günü bitecektir.

- Ders gün ve saatlerimiz;

Pazartesi 19:00

Çarşamba 20:00

Perşembe 19:00

- Ders tarihlerimiz;

1 Aralık Pazartesi 19:00

15 Aralık Pazartesi 19:00

3 Aralık Çarşamba 20:00

17 Aralık Çarşamba 20:00

4 Aralık Perşembe 19:00

18 Aralık Perşembe 19:00

8 Aralık Pazartesi 19:00

22 Aralık Pazartesi 19:00

10 Aralık Çarşamba 20:00

24 Aralık Çarşamba 20:00

11 Aralık Perşembe 19:00

25 Aralık Perşembe 19:00

- 12 antrenman dersimize ilave olarak 9 Aralık Salı günü 20:00'da Fizyoterapist eşliğinde, dinleyici olarak katılacağınız Anatomi dersimiz yapılacaktır.

- 3.Seviye öğrencilerim,2.Seviye derslerimize Strap ve direnç bantı aparatlarınız ile veya aparatsız katılabilirsiniz.

- 3. Seviye derslerimizde 2 bant, 2 çift Strap 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

Sevgilerimle Deniz Demirasal.

İletişim:

0533 133 00 23

 direct_dynamic

www.denizdemirasal.com

 youtube.com/@DenizDemirasal

www.shopier.com/directdynamic