

Direct Dynamic Nisan 1. Seviye Sabah Grubu derslerimize hoşgeldiniz.

- Derslerimiz 1 Nisan 2026 Çarşamba günü başlayacaktır ve 29 Nisan Çarşamba 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.
- 30 Mart Pazartesi günü toplu mesaj grubumuz kurulacaktır. Toplantımıza ve derslerimize Zoom uygulaması üzerinden katılım sağlanacaktır. Zoom bağlantı linki, grubumuzdan sizlerle paylaşılacaktır.
- 31 Mart Salı 10:00'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.
- 1 Nisan Çarşamba 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.

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

- Ders gün ve saatlerimiz;
Pazartesi 10:00
Çarşamba 10:00
Perşembe 10:00 olacaktır.

- Ders tarihlerimiz;
1 Nisan Çarşamba
2 Nisan Perşembe

- 6 Nisan Pazartesi
8 Nisan Çarşamba
9 Nisan Perşembe

- 13 Nisan Pazartesi
15 Nisan Çarşamba
16 Nisan Pazartesi

- 20 Nisan Pazartesi
22 Nisan Çarşamba
27 Nisan Pazartesi
29 Nisan Çarşamba

Sevgiler Deniz Demirasal.

İletişim:

0533 133 00 23



direct_dynamic

www.denizdemirasal.com



youtube.com/@DenizDemirasal

www.shopier.com/directdynamic