

**Direct Dynamic Ağustos 2. Seviye devam grup derslerimize hoşgeldiniz.**

• Derslerimiz 3 Ağustos 2026 Pazartesi günü başlayacaktır ve 1 Eylül Salı günü bitecektir.

• Ders gün ve saatlerimiz

3 Ağustos Pazartesi 20:00

5 Ağustos Çarşamba 19:00

6 Ağustos Perşembe 20:00

24 Ağustos Pazartesi 20:00

26 Ağustos Çarşamba 19:00

27 Ağustos Perşembe 20:00

31 Ağustos Pazartesi 20:00

1 Eylül Salı 19:00

10 Ağustos Pazartesi 20:00

11 Ağustos Salı 20:30 - Anatomi Dersi

12 Ağustos Çarşamba 19:00

13 Ağustos Perşembe 20:00

17 Ağustos Pazartesi 20:00

• 2 Ağustos Pazar 19:15'te koordinasyon toplantısı yapılacaktır.

Toplantımızda Strap ve bant montajınız yapılacaktır.

• 2. Seviye devam derslerimizde 1.Seviyede ve 2.Seviyede almış olduğunuz bantlarımıza ilave 2 bant, 2 çift Strap kullanılmaktadır. Derslerimiz 3 ayrı kitaptan yapılmaktadır. Ders kitaplarınız PDF dosya olarak ve malzeme görselleriniz örnek link olarak,kayıdınız sırasında size paylaşılacaktır. Kitaplarınızı print ettirebilirsiniz,malzemelerinizi arzu ettiğiniz yerden temin edebilirsiniz.

• Straplerinizi yerden kapı kolu kadar yüksek sabit alana montajlayabilirsiniz, sabit bir alanınız yok ise küpeşte edinerek ve ortalama yerden 80 cm yüksekliğe duvarınıza montajlayarak straplerinizi küpeştenize takabilirsiniz.

• 2.Seviyeye devam derslerimizde 3.Seviyeye ders Repertuvarımızın ön hazırlığı Antrenmanlarımıza adapte edilmektedir. 3.Seviyeye kitabımız sizinle paylaşılacaktır. Derslerimizde uygulayacağınız hareket gruplarının ön bilgilendirmesi kordinasyon toplantımızda yapılacaktır.

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

Sevgilerimle Deniz Demirasal.

İletişim:

0533 133 00 23

 direct\_dynamic

www.denizdemirasal.com

 youtube.com/@DenizDemirasal

[www.shopier.com/directdynamic](http://www.shopier.com/directdynamic)