

Direct Dynamic Mayıs 2. Seviye devam grup derslerimize hoşgeldiniz.

- Derslerimiz 3 Mayıs 2026 Pazar günü başlayacaktır ve 21 Mayıs Perşembe günü bitecektir.

- Ders gün ve saatlerimiz;

3 Mayıs Pazar 20:00

4 Mayıs Pazartesi 20:00

5 Mayıs Salı 20:00

6 Mayıs Çarşamba 19:00

7 Mayıs Perşembe 20:00

8 Mayıs Cuma / Anatomi Saat 20:30

10 Mayıs Pazar 20:00

11 Mayıs Pazartesi 20:00

12 Mayıs Salı 20:00

15 Mayıs Cuma 20:00

17 Mayıs Pazar 20:00

18 Mayıs Pazartesi 20:00

21 Mayıs Perşembe 20:00

Bayram haftası

Hediye ders günleri

26 Mayıs Salı 20:00

28 Mayıs Perşembe 20:00

- 30 Nisan Perşembe 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 Repertuarımızın 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.