

Direct Dynamic Ağustos 3. Seviye grup derslerimize hoşgeldiniz.

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

• Ders gün ve saatlerimiz

3 Ağustos Pazartesi 19:00

5 Ağustos Çarşamba 20:00

6 Ağustos Perşembe 19:00

10 Ağustos Pazartesi 19:00

11 Ağustos Salı 20:30 - Anatomi Dersi

12 Ağustos Çarşamba 20:00

13 Ağustos Perşembe 19:00

17 Ağustos Pazartesi 19:00

24 Ağustos Pazartesi 19:00

26 Ağustos Çarşamba 20:00

27 Ağustos Perşembe 19:00

31 Ağustos Pazartesi 19:00

1 Eylül Salı 20:00

• 12 antrenman dersimize ilave olarak dinleyici olarak katılacağınız 2 saatlik Anatomi dersimiz, 11 Ağustos Salı, 20:30'da yapılacaktır.

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

• 3. Seviye derslerimizde Strapler ile direnç bantları 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

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

Sevgilerimle Deniz Demirasal.

Malzeme Bilgisi

2 Mor 1 Mavi 1 Siyah Pilates Bandı
(Decathlon)



Strap Metal halka uçlu



Malzemeniz mevcutta var ise kullanabilirsiniz, yok ise arzu ettiğiniz yerden edinebilirsiniz.

İletişim:

0533 133 00 23

 direct_dynamic

www.denizdemirasal.com

 youtube.com/@DenizDemirasal

www.shopier.com/directdynamic