

**Direct Dynamic Haziran 3. Seviye grup derslerimize hoşgeldiniz.**

• Derslerimiz 1 Haziran 2026 Pazartesi günü başlayacaktır ve 29 Haziran Pazartesi günü bitecektir.

• Ders gün ve saatlerimiz  
1 Haziran Pazartesi 19:00 15 Haziran Pazartesi 19:00  
3 Haziran Çarşamba 20:00 17 Haziran Çarşamba 20:00  
4 Haziran Perşembe 19:00 18 Haziran Perşembe 19:00

8 Haziran Pazartesi 19:00 22 Haziran Pazartesi 19:00  
9 Haziran Salı 20:30 - Anatomi Dersi 24 Haziran Çarşamba 20:00  
10 Haziran Çarşamba 20:00 29 Haziran Pazartesi 19:00  
11 Haziran Perşembe 19:00

- 12 antrenman dersimize ilave olarak haftaiçi 20:30'da dinleyici olarak katılacağınız Anatomi dersimiz yapılacaktır. Detayları Whatsapp grubumuzdan duyurulacaktır.
- 3.Seviye öğrencilerim,2.Seviye derslerimize Strap ve direnç bantı aparatlarınız ile veya aparatsız katılabılırsiniz.
- 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](http://www.shopier.com/directdynamic)