

Direct Dynamic Ocak 2. Seviye grup derslerimize hoşgeldiniz.

- Derslerimiz 5 Ocak 2026 Pazartesi günü başlayacaktır ve 29 Ocak Perşembe günü bitecektir.
- 12 antrenman dersimize ilave olarak doktor eşliğinde dinleyici olarak katılacağınız 1 saatlik Anatomi dersimiz, antrenman dersimiz olmayan bir günde saat 20:00'de yapılacaktır ve tarih bilgisi Whatsapp grubunda duyurulacaktır.
- 2.Seviye derslerimizde 1 Bant,1 Roller 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.
- Ders gün ve saatlerimiz;
Pazartesi 20:00
Çarşamba 19:00
Perşembe 20:00 olacaktır.
- Ders tarihlerimiz;

5 Ocak Pazartesi 20:00	19 Ocak Pazartesi 20:00
7 Ocak Çarşamba 19:00	21 Ocak Çarşamba 19:00
8 Ocak Perşembe 20:00	22 Ocak Perşembe 20:00
12 Ocak Pazartesi 20:00	26 Ocak Pazartesi 20:00
14 Ocak Çarşamba 19:00	28 Ocak Çarşamba 19:00
15 Ocak Perşembe 20:00	29 Ocak Perşembe 20:00

Sevgilerimle Deniz Demirasal.

Malzeme Bilgisi

Elastik Pilates Bandı (2kg) (Decathlon)



Köpük Pilates Rulosu
(Decathlon veya Delta)
(90x15cm)



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