

Direct Dynamic Ocak 1. 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 2 saatlik Anatomi dersimiz, antrenman dersimiz olmayan bir günde saat 21:00'de yapılacaktır ve tarih bilgisi Whatsapp grubunda duyurulacaktır.
- 1.Seviye derslerimizde Mat, 2 bant, 2 top, 1 çember 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.
- 3 Ocak Cumartesi günü toplu mesaj grubumuz kurulacaktır. Toplantımıza ve derslerimize Zoom uygulaması üzerinden katılım sağlanacaktır. Zoom bağlantı linki, grubumuzdan sizlerle paylaşılacaktır.
- 4 Ocak Pazar 20:30'da koordinasyon toplantımız olacaktır. Zoom uygulaması üzerinden yapacağımız 50 dakika sürecek olan toplantı akışımızda; Online derslerimizi yapacağınız alanın ekran hizasını ve matınızı koyacağınız yerin mesafeni belirleyeceğiz. 4 hafta sürecek olan 1.Seviye ders programımız hakkında sizlere bilgi paylaşımı yapılacaktır.
- Mümkünse toplantımıza ders yapacağınız alandan katılınız. Toplantımıza başka alandan katılmanız durumunda, mat yerinizi belirlemek üzere derslerimiz öncesi sizinle tekrar iletişime geçilecektir.
- Koordinasyon toplantımızda ve derslerimize katılımınızda kullanıcı adınızı kendi adınız olarak yazmanızı rica ederiz.
- Toplantımıza ve derslerimize telefonunuz veya bilgisayarınız üzerinden zoom uygulaması ile katılabilirsiniz.
- 5 Ocak Pazartesi günü sabah mezura ile aldığınız beden ölçümlerinizi ve postür fotoğraflarınızı **deniz@denizdemirasal.com** mail adresime gönderiniz.

Ölçüm yerleriniz;
Bel,alt karın,üst kol,üst bacak'tır.

Postür fotoğraflarınız;
Ön,yan,arka beden'dir.

Koordinasyon toplantımızda ölçüm yerleriniz detaylı olarak sizlere gösterilecektir.

- Ders gün ve saatlerimiz;
Pazartesi 21:00
Çarşamba 21:00
Perşembe 21:00 olacaktır.

- Ders tarihlerimiz;
5 Ocak Pazartesi
7 Ocak Çarşamba
8 Ocak Perşembe

12 Ocak Pazartesi
14 Ocak Çarşamba
15 Ocak Perşembe

19 Ocak Pazartesi
21 Ocak Çarşamba
22 Ocak Perşembe

26 Ocak Pazartesi
28 Ocak Çarşamba
29 Ocak Perşembe

Sevgiler Deniz Demirasal.

İletişim:

0533 133 00 23



direct_dynamic

www.denizdemirasal.com



youtube.com/@DenizDemirasal

www.shopier.com/directdynamic