

Direct Dynamic Mart 2. Seviye devam grup derslerimize hoşgeldiniz.

• Derslerimiz 2 Mart 2026 Pazartesi günü başlayacaktır ve 30 Mart Pazartesi günü bitecektir.

• Ders gün ve saatlerimiz;
Pazartesi 20:00
Çarşamba 19:00
Perşembe 20:00

• Ders tarihlerimiz;

2 Mart Pazartesi 20:00	16 Mart Pazartesi 20:00
4 Mart Çarşamba 19:00	18 Mart Çarşamba 19:00
5 Mart Perşembe 20:00	23 Mart Pazartesi 20:00
9 Mart Pazartesi 20:00	25 Mart Çarşamba 19:00
11 Mart Çarşamba 19:00	26 Mart Perşembe 20:00
12 Mart Perşembe 20:00	30 Mart Pazartesi 20:00

• 1 Mart Pazar 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,kaydınız 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 Repertuvarımızın 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.

Malzeme Bilgisi

2 Adet mor renk uzun pilates bantı
(Decathlon)



Strap 2 Çift (4 tek) Metal halka uçlu



Küpeşte



Şeffaf Koruyucu Gözlük



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