

Direct Dynamic Ocak 3. Seviye grup derslerimize hoşgeldiniz.

- Derslerimiz 5 Ocak 2026 Pazartesi günü başlayacaktır ve 29 Ocak Perşembe günü bitecektir.
- Ders gün ve saatlerimiz;
Pazartesi 19:00
Çarşamba 20:00
Perşembe 19:00
- Ders tarihlerimiz;
5 Ocak Pazartesi 19:00 19 Ocak Pazartesi 19:00
7 Ocak Çarşamba 20:00 21 Ocak Çarşamba 20:00
8 Ocak Perşembe 19:00 22 Ocak Perşembe 19:00

12 Ocak Pazartesi 19:00 26 Ocak Pazartesi 19:00
14 Ocak Çarşamba 20:00 28 Ocak Çarşamba 20:00
15 Ocak Perşembe 19:00 29 Ocak Perşembe 19:00
- 12 antrenman dersimize ilave olarak hafta içi 20:00'da doktor eşliğinde, dinleyici olarak katılacağınız Anatomi dersimiz yapılacaktır. Detayları Whatsapp grubumuzdan duyurulacaktır.
- 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,kayıdınız sırasında size paylaşılacaktır. Kitaplarınızı print ettirebilirsiniz,malzemelerinizi arzu ettiğiniz yerden temin edebilirsiniz

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