

Direct Dynamic Mayıs 1. Seviye Grup derslerimize hoşgeldiniz.

- Derslerimiz 3 Mayıs 2026 Pazar günü başlayacaktır ve 21 Mayıs Perşembe günü bitecektir.
- 12 antrenman dersimize ilave olarak dinleyici olarak katılacağınız 2 saatlik Anatomi dersimiz, 8 Mayıs Cuma, 20:30'da yapılacaktır.
- 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.
- 29 Nisan Çarşamba günü toplu mesaj grubumuz kurulacaktır. Toplantımıza ve derslerimize Zoom uygulaması üzerinden katılım sağlanacaktır. Zoom bağlantı linki, grubumuzdan sizlerle paylaşılacaktır.
- 30 Nisan Perşembe 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.
- 3 Mayıs Pazar 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.

- Ay içerisinde elzem durumlarda ders gün ve saatlerinde değişiklik olabilmesi durumunda toplu mesaj grubumuzdan bildirilecektir.

- Ders gün ve saatlerimiz;

Bayram haftası Hediye ders günleri

3 Mayıs Pazar 21:00

4 Mayıs Pazartesi 21:00

5 Mayıs Salı 21:00

6 Mayıs Çarşamba 21:00

7 Mayıs Perşembe 21:00

26 Mayıs Salı 20:00

28 Mayıs Perşembe 20:00

8 Mayıs Cuma 20:30 - Anatomi Dersi

10 Mayıs Pazar 21:00

11 Mayıs Pazartesi 21:00

12 Mayıs Salı 21:00

15 Mayıs Cuma 21:00

17 Mayıs Pazar 21:00

18 Mayıs Pazartesi 21:00

21 Mayıs Perşembe 21:00

Ders akış programımız dört ayrı bölümden oluşmaktadır.

1.Hafta / 3 dersimiz 2 saat sürmektedir.

1,5 saat kitaplarımızdan Akademik aktarım + 30 dakika antrenman.

2.Hafta / 3 dersimiz 1 Saat 45 dakika sürmektedir.

1 Saat 15 dakika kitaplarımızdan Akademik aktarım + 30 dakika antrenman.

3.Hafta / 3 dersimiz 1 Saat 15 dakika sürmektedir.

20 dakika akışın canlı gösterimi + 55 dakika antrenman.

4.Hafta / 3 dersimiz 55 dakika antrenman.

Akademik anlatım + Antrenman derslerimiz takriben 1 Ayda 20 saat sürecektir.

Anatomi dersimiz 2 Saat sürecektir.

Direct Dynamic temel eğitim programı toplam 22 saat sürmektedir.

Derslerimiz canlı akışta verilmektedir, kaydedilmemektedir.

Kameralar açık şekilde öğrenciler aktif hareket ederek veya dinleyici olarak derse katılmaktadırlar, derslerimize yalnızca kadınlar katılmaktadırlar.

Kaydedilmediği için derslerimizdeki görselleriniz bir başka kişiler tarafından izlenememektedir.

Derslerimizde derin duyu kas çalıştığımız için ve her beden kendine özgü olduğundan, repertu-
vardaki tüm hareketlerin modifikasyonlarına göre canlı akışta düzeltmeleri Deniz Demirasal kişiye
özel yapmaktadır.

Derslere katılmadığınız durumda, alınan ders not fotoğrafları, not paylaşım Whatsapp
grubumuzda paylaşılmaktadır. Notlarınızı grubumuzdan alarak kitabınıza not edebilirsiniz.
Derslerimiz blog program ile gittiği için, bir önceki dersin konusu, bir sonraki ders tekrar
edilmektedir.

Sevgiler Deniz Demirasal.