

## Direct Dynamic Haziran 2. Seviye grup derslerimize hoşgeldiniz.

- Derslerimiz 1 Haziran 2026 Pazartesi günü başlayacaktır ve 29 Haziran Pazartesi günü bitecektir.
- 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  
1 Haziran Pazartesi 20:00  
3 Haziran Çarşamba 19:00  
4 Haziran Perşembe 20:00  
8 Haziran Pazartesi 20:00  
9 Haziran Salı 20:30 - Anatomi Dersi  
10 Haziran Çarşamba 19:00  
11 Haziran Perşembe 20:00  
15 Haziran Pazartesi 20:00  
17 Haziran Çarşamba 19:00  
18 Haziran Perşembe 20:00  
22 Haziran Pazartesi 20:00  
24 Haziran Çarşamba 19:00  
29 Haziran Pazartesi 20:00
- Ay içerisinde elzem durumlarda ders gün ve saatlerinde değişiklik olabilmesi durumunda toplu mesaj grubumuzdan bildirilecektir.

### 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](http://www.shopier.com/directdynamic)