

Direct Dynamic Mayıs 2. Seviye grup derslerimize hoşgeldiniz.

- Derslerimiz 3 Mayıs 2026 Pazar günü başlayacaktır ve 21 Mayıs Perşembe 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;
3 Mayıs Pazar 20:00
4 Mayıs Pazartesi 20:00
5 Mayıs Salı 20:00
6 Mayıs Çarşamba 19:00
7 Mayıs Perşembe 20:00

- 17 Mayıs Pazar 20:00
18 Mayıs Pazartesi 20:00
21 Mayıs Perşembe 20:00

- Bayram haftası**
Hediye ders günleri
26 Mayıs Salı 20:00
28 Mayıs Perşembe 20:00

- 8 Mayıs Cuma / Anatomi Saat 20:30
10 Mayıs Pazar 20:00
11 Mayıs Pazartesi 20:00
12 Mayıs Salı 20:00
15 Mayıs Cuma 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