



ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΡΑΠΕΖΟΪΠΑΛΛΗΛΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ
GREEK FEDERATION OF BANK EMPLOYEE UNIONS

Μέλος: Γ.Σ.Ε.Ε. - UNI

Member: G.S.E.E. - UNI

Βησσαρίωνος 9 & Σίνα - 10672 ΑΘΗΝΑ 9 Vissarionos Street, 10672 ATHENS - GREECE
Tel. (+30) 210 3388270 Fax: (+30) 210 3640429 e-mail: otoa@otoe.gr site: www.otoe.gr

Αθήνα, 9 Οκτωβρίου 2025

Προς τους

Συλλόγους – Μέλη της ΟΤΟΕ

Υπεύθυνους ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ Τμήματος

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΑ ONLINE ΜΑΘΗΜΑΤΑ

PILATES SCULPT & FITNESS ΤΗΣ ΟΤΟΕ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2025 – ΙΟΥΛΙΟΣ 2026

Συναδέλφισσες, συνάδελφοι,

Παράλληλα με τον νέο κύκλο μαθημάτων Yoga και υλοποιώντας ένα πάγιο αίτημα των συναδέλφων και των συναδελφισσών μας, η Γραμματεία Αθλητισμού-Πολιτισμού της ΟΤΟΕ διοργανώνει για πρώτη φορά κύκλο μαθημάτων online **PILATES SCULPT & FITNESS** για τους τραπεζοϋπαλλήλους για την περίοδο ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2025 – ΙΟΥΛΙΟΥ 2026.

Τα εν λόγω προγράμματα διαμορφώθηκαν με στόχο την **δύναμη** & την **ευλυγισία** του σώματος, προσφέροντας και **θεραπευτικά οφέλη**, τόσο για την σωματική μας υγεία, όσο και για την ψυχική μας ευεξία.

Το **PILATES SCULPT & FITNESS** συνδυάζει την **ΔΥΝΑΜΗ** με το **PILATES** μέσα από ένα μείγμα **λειτουργικών κινήσεων και ασκήσεων fitness**.

Με την προσθήκη επίσης αντίστασης από αλτήρες ή άλλες ελαστικές αντιστάσεις καθώς και με τη χρήση του βασικού εξοπλισμού Pilates στοχεύει στην αυξημένη **μυϊκή δύναμη και αντοχή**, στη **βελτίωση της ισορροπίας** και της **ευλυγισίας**, στην ενίσχυση της **οστικής πυκνότητας**, στη βελτίωση της **στάσης σώματος** και στην **προαγωγή της μυϊκής συναρμογής**.

Είμαστε βέβαιοι ότι η εν λόγω μέθοδος θα αγκαλιαστεί με ενθουσιασμό από τους συμμετέχοντες καθώς προσφέρει ολοκληρωμένα **λειτουργικά οφέλη**, προάγοντας την **ευεξία** και την **πρόληψη**.

Τα online μαθήματα θα γίνονται από έμπειρη – εξειδικευμένη δασκάλα Pilates & Προπονήτρια αθλημάτων Σωματικής Διάπλασης & Fitness και της Άρσης Δραμιών, η οποία κατέχει και τις σχετικές άδειες εξασκήσεως επαγγέλματος από το Υπουργείο Παιδείας Θρησκευμάτων και Αθλητισμού – Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (Γ.Γ.Α).

Μέσω ασφαλούς πλατφόρμας τηλεδιάσκεψης ZOOM, δίνεται η ευκαιρία σ' όλους τους συνάδελφους πανελλαδικά να συμμετάσχουν, χωρίς να χρειαστεί να μετακινηθούν από το σπίτι τους.

Η διάρκεια των μαθημάτων είναι 60 λεπτά και θα πραγματοποιούνται ως εξής:

ΔΕΥΤΕΡΑ	18.30-19.30	PILATES SCULPT
ΔΕΥΤΕΡΑ	20.00-21.00	PILATES POSTURE
ΤΡΙΤΗ	19.00-20.00	PILATES PROPS
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	19.00-20.00	MINDFUL PILATES
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	20.00-21.00	PILATES MOBILITY & STRETCH

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να **δηλώσουν συμμετοχή**, επιλέγοντας από τη λίστα μαθημάτων στον παρακάτω σύνδεσμο **μέχρι Πέμπτη 16 Οκτωβρίου 2025, και ώρα 16:00.**

<https://application.otoe.gr/pilatesonline>

Μετά την ημερομηνία λήξης υποβολής των αιτήσεων, θα λάβετε email με οδηγίες για τη συμμετοχή σας.

Περιγραφή Μαθημάτων

Πρόκειται για πλήρεις προπονήσεις και γίνονται κυρίως στο πάτωμα χρησιμοποιώντας το **ειδικό χαλάκι**. Ο προτεινόμενος εξοπλισμός των μαθημάτων που ακολουθεί είναι ο ελάχιστος απαραίτητος για τη σωστή και αποτελεσματική διεξαγωγή τους και χρησιμοποιείται στις περισσότερες περιπτώσεις αυτών. Η απόκτησή του (όχι ιδιαίτερα κοστοβόρος) μπορεί να γίνει και σταδιακά κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.

Προσαρμόζονται σε όλα τα επίπεδα φυσικής κατάστασης. Ιδανικά για όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας και φυσικής κατάστασης.

- **Pilates Sculpt**

Εξοπλισμός: Καρέκλα, Ελαφριά Βαράκια χεριών, Λάστιχα Loop (κλειστά λάστιχα σε σχήμα δακτυλίου) και Long Bands).

Ας **ΔΥΝΑΜΩΣΟΥΜΕ**, να **ΣΜΙΛΕΥΣΟΥΜΕ** και να βάλουμε κάθε **ΜΥ** να **ΔΟΥΛΕΥΕΙ!** Αυτή η ρουτίνα γλυπτών του Pilates εστιάζει σ' όλο το σώμα – μ' ένα μείγμα λειτουργικών κινήσεων, ελεγχόμενης δύναμης & αντοχής, ώστε να προκαλέσει και να ενεργοποιήσει κάθε μυ. Πρόγραμμα που ενσωματώνει αλτήρες, λάστιχα χεριών & ποδιών για ακόμη μεγαλύτερη **μυϊκή ενδυνάμωση, τόνωση και γράμμωση** όλου του σώματος. Στόχος είναι να νιώσετε το σώμα σας γεμάτο **ενέργεια** και πανέτοιμο να αντιμετωπίσει την κάθε πρόκληση στην προπόνηση, αλλά και στην καθημερινότητά σας (όπως το περπάτημα, το κάθισμα, η ανάβαση από καρέκλα, η μετακίνηση από το κρεβάτι κλπ).

- **Pilates Posture**

Εξοπλισμός: Καρέκλα, Foam Roller, Ελαφριά Βαράκια χεριών, Μικρή μπάλα, Λάστιχα Loop (κλειστά λάστιχα σε σχήμα δακτυλίου) και Long Bands, Yoga blocks, Ξύλινο Stick.

Πρόγραμμα που εστιάζει στην **ενδυνάμωση** και τη **βελτίωση της υγείας της σπονδυλικής στήλης**. Στοιχείει στη σωστή στάση του σώματος, της ευθυγράμμισης της σπονδυλικής στήλης, της ευκαμψίας και της δύναμης του κορμού, προσφέροντας οφέλη όπως η **μείωση πόνων** στη **μέση** και στον **αυχένα** που σχετίζονται με την κακή ευθυγράμμιση λόγω υπερβολικής καθιστικής ζωής ή επαναλαμβανόμενων κινήσεων.

- **Pilates Props**

Εξοπλισμός: Μικρή μπάλα, Λάστιχα Loop (κλειστά λάστιχα σε σχήμα δακτυλίου) και Long Bands, Yoga blocks, Ξύλινο Stick.

Προσθέστε ποικιλία και βελτιώστε όσο πιο αποτελεσματικά και αποδοτικά την κίνησή σας. Όλα τα προγράμματα **Pilates Props** επικεντρώνονται στην **ενδυνάμωση** και **σταθερότητα** του «**κέντρου**», σε συνδυασμό με την **αναπνοή**.

Μικρή Μπάλα: Αυξάνουν την αστάθεια και ενεργοποιούν τους βαθύτερους μύες του κορμού, βελτιώνοντας την ισορροπία και τον συντονισμό.

Λάστιχα (Loop & Long Bands): Προσθέτουν αντίσταση στις κινήσεις, βοηθώντας στην ενδυνάμωση των μυών και στη βελτίωση της ευλυγισίας.

Yoga blocks: Παρέχουν βοήθεια και υποστήριξη στην εκτέλεση των ασκήσεων, ενισχύουν την ευλυγισία, ενώ παράλληλα βελτιώνουν την ισορροπία και τη στάση του σώματος.

Pilates Wood Stick: Ευθυγραμμίζει το σώμα, βελτιώνει τη στάση του κορμού, ενισχύει την ευλυγισία και την κινητικότητα των αρθρώσεων.

- **Mindful Pilates** (χωρίς εξοπλισμό)

Εδώ είναι μια ολόσωμη ρουτίνα χρησιμοποιώντας **μόνο το βάρος του σώματος**, που θα τονώσει αποτελεσματικά και θα ενδυναμώσει όλο το σώμα σας **νοητά**. Εκτελούνται ασκήσεις που απαιτούν **ακρίβεια** και **συγκέντρωση**, ενισχύοντας βαθύς μύες του κορμού, των γοφών και της πλάτης. Ο σωστός **έλεγχος της αναπνοής** συνδέεται άμεσα με την εκτέλεση των ασκήσεων για καλύτερη και πιο ρυθμική ροή των κινήσεων.

- **Pilates Mobility & Stretch**

Εξοπλισμός: Foam Roller, Long Band (χαμηλής αντίστασης), 2 Yoga Blocks και Μαξιλάρι.

Πρόγραμμα που επικεντρώνεται στη **βελτίωση της ελευθερίας κίνησης των αρθρώσεων** και των **μυών**, μέσω ελεγχόμενων κινήσεων, στοχεύοντας στην αύξηση του εύρους κίνησης στις αρθρώσεις επιτρέποντας στο σώμα να κινείται πιο ελεύθερα. Η ενδυνάμωση και ο έλεγχος των αρθρώσεων **μειώνουν τον κίνδυνο τραυματισμών** και βελτιώνουν την καθημερινή ποιότητα ζωής.

Επίσης αποτελεί μια ολοκληρωμένη πρόταση για **ολικό τέντωμα σώματος!** Περιλαμβάνει διατάσεις σε όλες τις κύριες μυϊκές ομάδες του σώματος, όπως το λαιμό, τους ώμους, την πλάτη, τους γοφούς και τα πόδια. Στόχος του είναι η **βελτίωση της στάσης του σώματος**, η **ανακούφιση από μυοσκελετικούς πόνους** & εντάσεις που προκαλούνται από την καθημερινότητα, η **μείωση του μυϊκού πόνου από δυσκαμψία** και η **πρόληψη τραυματισμών**.

Τα παραπάνω προγράμματα μπορεί να τροποποιηθούν αναλόγως των συμμετοχών.

Το κόστος συμμετοχής καλύπτεται εξ ολοκλήρου μέσω του Φορέα Ανάπτυξης Πολιτιστικών-Αθλητικών-Επιμορφωτικών Κοινωνικών δραστηριοτήτων τραπεζοϋπαλλήλων.

Για οποιαδήποτε πληροφορία ή διευκρίνιση μπορείτε να απευθύνεστε στη Γραμματεία Πολιτισμού – Αθλητισμού – Ποιότητας Ζωής & Κοιν. Αλληλεγγύης, υπεύθυνος Γραμματέας συν. Τρυφωνόπουλος Κωνσταντίνος, τηλ. επικ.: **2103388270** ή να στέλνετε email: **athlitismos@otoe.gr** ή μπορείτε να μπειτε στο <https://athlitismos.otoe.gr/>.

Συγαδελφικά,
Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ  Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
 **ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΑΛΛΙΡΗΣ**  **ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ**