



ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΡΑΠΕΖΟΥΠΑΛΛΗΛΙΚΩΝ 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: otoe@otoe.gr site: www.otoe.gr

Αθήνα, 13 Φεβρουαρίου 2025

Προς τους

Συλλόγους – Μέλη της ΟΤΟΕ

Υπεύθυνους ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ Τμήματος

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΑ ONLINE ΜΑΘΗΜΑΤΑ YOGA ΤΗΣ ΟΤΟΕ
ΜΑΡΤΙΟΣ – ΙΟΥΛΙΟΣ 2025

Συναδέλφισσες, συνάδελφοι,

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση και του 4^{ου} κύκλου μαθημάτων on line Yoga, με τη συμμετοχή σχεδόν 5000 συναδέλφων, η Γραμματεία Αθλητισμού της ΟΤΟΕ διοργανώνει τον 4ο κύκλο για τους τραπεζοϋπαλλήλους για την περίοδο ΜΑΡΤΙΟΥ – ΙΟΥΛΙΟΥ 2025.

Τα μαθήματα yoga-pilates συμβάλλουν θετικά στην ευεξία και την ψυχολογική ισορροπία των συναδέλφων, βοηθώντας παράλληλα στην αντιμετώπιση του άγχους και του στρες της καθημερινότητας. Επιπλέον, αναλογιζόμενοι την καθιστική φύση της εργασίας μας, η άσκηση yoga προωθώντας έναν υγιή τρόπο ζωής, βελτιώνει την φυσική κατάσταση, τη δύναμη και τη συγκέντρωση, απομακρύνοντας το στρες και δημιουργώντας αίσθηση ευφορίας και ηρεμίας.

Με τα online μαθήματα δίνεται η ευκαιρία σε όλους τους συναδέλφους πανελλαδικά να συμμετάσχουν, χωρίς να χρειαστεί να μετακινηθούν από το σπίτι τους. Τα μαθήματα θα πραγματοποιούνται από έμπειρους και εξειδικευμένους εκπαιδευτές yoga, μέσω ασφαλούς πλατφόρμας τηλεδιάσκεψης ZOOM.

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

ΔΕΥΤΕΡΑ	19.00-20.00	YOGA FIT
ΤΡΙΤΗ	20.00-21.00	PILATES YOGA STRETCHING
ΤΕΤΑΡΤΗ	19.00-20.00	YOGILATES
ΤΕΤΑΡΤΗ	20.00-21.00	ANTISTRESS YOGA CLASS
ΠΕΜΠΤΗ	19.00-20.00	HATHA YOGA

Περιγραφή Μαθημάτων:

- **YOGA FIT:** Αναβαθμισμένα μαθήματα γιόγκα για αρχάριους και προχωρημένους, που συνδυάζουν δύναμη και ευεξία.
- **PILATES YOGA STRETCHING:** Συνδυασμός της γιόγκα με την μέθοδο Pilates για όλα τα επίπεδα, για ενδυνάμωση, ευεξία και βελτιωμένη στάση .
- **YOGILATES :** Μαθήματα Yogilates που συνδυάζουν τις τεχνικές της γιόγκα και του Pilates για ενδυνάμωση και ευεξία.
- **ANTISTRESS YOGA ALL LEVELS:** Ένα μάθημα γιόγκα για όλα τα επίπεδα που επικεντρώνεται στην μείωση του άγχους και την απόλυτη χαλάρωση.
- **HATHA YOGA :** Μαθήματα Hatha Yoga σε διάφορα επίπεδα, που εστιάζουν στη σωστή στάση, αναπνοή και ενδυνάμωση.

Το παραπάνω πρόγραμμα μπορεί να τροποποιηθεί αναλόγως των συμμετοχών. Το κόστος συμμετοχής καλύπτεται εξ ολοκλήρου μέσω του φορέα ανάπτυξης πολιτιστικών-αθλητικών-επιμορφωτικών κοινωνικών δραστηριοτήτων τραπεζοϋπαλλήλων.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να **δηλώσουν συμμετοχή** επιλέγοντας από τη λίστα μαθημάτων στον παρακάτω σύνδεσμο **μέχρι την Τρίτη 25 Φεβρουαρίου 2025, 12:00 μμ:**

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

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

Επισημαίνεται ότι οι συναδέλφισσες/συνάδελφοι, που έχουν συμμετάσχει σε προηγούμενους κύκλους του προγράμματος, πρέπει να δηλώσουν εκ νέου συμμετοχή στο παραπάνω link, καθώς δεν υπάρχουν κρατημένες θέσεις/ώρες.

Για οποιαδήποτε πληροφορία μπορείτε να απευθύνεστε στη Γραμματεία Πολιτισμού – Αθλητισμού – Ποιότητας Ζωής & Κοιν. Αλληλεγγύης, τηλ. **6944 052 545**, email: athlitismos@otoe.gr.

**Ο Γραμματέας Πολιτισμού-Αθλητισμού-Ποιότητας Ζωής
και Κοινωνικής Αλληλεγγύης**

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΡΥΦΩΝΟΠΟΥΛΟΣ