



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, 3 Οκτωβρίου 2025

Προς τους

Συλλόγους – Μέλη της ΟΤΟΕ

Υπεύθυνους ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ Τμήματος

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΑ ONLINE ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΤΟΕ YOGA ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2025 – ΙΟΥΛΙΟΣ 2026

Συναδέλφισσες, συνάδελφοι,

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση και του 5^{ου} κύκλου μαθημάτων on line **YOGA**, με τη συμμετοχή σχεδόν χιλιάδων συναδέλφων, η Γραμματεία Αθλητισμού-Πολιτισμού της ΟΤΟΕ διοργανώνει τον 6^ο, ανανεωμένο κύκλο για τους τραπεζοϋπαλλήλους για την περίοδο ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2025 – ΙΟΥΛΙΟΥ 2026.

Το πρόγραμμα διαμορφώθηκε με στόχο την **καλύτερη ποιότητα ζωής**, την **υγεία** και την **ευεξία** των συναδέλφων, καθώς και την αποτελεσματική **καταπολέμηση του άγχους** και του στρες της καθημερινότητας.

Είμαστε βέβαιοι ότι η νέα δομή του μαθήματος θα αγκαλιαστεί με τον ίδιο ενθουσιασμό από τους συμμετέχοντες, βελτιώνοντας την φυσική τους κατάσταση, τη δύναμη και τη συγκέντρωση, απομακρύνοντας το στρες και δημιουργώντας αίσθηση ευφορίας και ηρεμίας.

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

Για τη **YOGA**, η διάρκεια των μαθημάτων είναι 60 λεπτά και θα πραγματοποιούνται ως εξής:

ΔΕΥΤΕΡΑ	19.00-20.00	YOGA FLOW & WEIGHTS
ΤΡΙΤΗ	20.00-21.00	YOGALATES: ΓΙΟΓΚΑ & PILATES CLASS
ΤΕΤΑΡΤΗ	19.00-20.00	YOGA FLOW & WEIGHTS
ΤΕΤΑΡΤΗ	20.00-21.00	YOGA STRETCHING & DE-STRESS
ΠΕΜΠΤΗ	19.00-20.00	HATHA YOGA

Οι ενδιαφερόμενοι για τη **YOGA** μπορούν να **δηλώσουν συμμετοχή**

ΕΩΣ ΤΗΝ ΠΕΜΠΤΗ 9 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2025 και ώρα 12:00,

επιλέγοντας από τη λίστα μαθημάτων στον παρακάτω σύνδεσμο

<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.

Περιγραφή Μαθημάτων

YOGA

- **YOGA FLOW & WEIGHTS:** Ένα δυναμικό μάθημα **γιόγκα** που ενσωματώνει **βαράκια** για ακόμα μεγαλύτερη **δύναμη** και αντοχή. Μέσα από μια συνεχόμενη **ροή** στάσεων (asanas), συγχρονισμένη με την **αναπνοή** (pranayama), ενδυναμώνουμε ολόκληρο το σώμα, βελτιώνοντας παράλληλα την **ισορροπία** και τη **συγκέντρωση**. Πραγματοποιείται και χωρίς βαράκια, ώστε να καλύπτει όλα τα επίπεδα, από αρχάριους μέχρι προχωρημένους.
- **YOGALATES: ΓΙΟΓΚΑ & PILATES CLASS:** Ένα μάθημα που απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα, συνδυάζοντας τις τεχνικές της **Yoga** με την ενδυνάμωση του **Pilates**. Εστιάζει στη **μυϊκή ενδυνάμωση** του **πυρήνα** και στην ευλυγισία, βελτιώνοντας τη **στάση του σώματος** και συμβάλλοντας στην ευεξία και την πρόληψη των πόνων από την καθιστική εργασία.
- **YOGA FLOW & WEIGHTS:** Ένα δυναμικό μάθημα **γιόγκα** που ενσωματώνει **βαράκια** για ακόμα μεγαλύτερη **δύναμη** και αντοχή. Μέσα από μια συνεχόμενη **ροή** στάσεων (asanas), συγχρονισμένη με την **αναπνοή** (pranayama), ενδυναμώνουμε ολόκληρο το σώμα, βελτιώνοντας παράλληλα την **ισορροπία** και τη **συγκέντρωση**. Πραγματοποιείται και χωρίς βαράκια, ώστε να καλύπτει όλα τα επίπεδα, από αρχάριους μέχρι προχωρημένους.
- **YOGA STRETCHING & DE-STRESS:** Το ιδανικό μάθημα για να αφήσετε πίσω σας κάθε **στρες** και να ηρεμήσετε άμεσα. Μέσα από ήπιες κινήσεις, **stretching** και συνειδητές **αναπνοές**, το μάθημα αυτό οδηγεί στην **αποσυμπίεση** του νευρικού συστήματος και την **απελευθέρωση** της έντασης από το σώμα. Είναι ο τέλειος τρόπος να βρείτε την ψυχική σας **ισορροπία** και να προετοιμαστείτε για έναν ήρεμο ύπνο. Απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα.
- **HATHA YOGA:** Μάθημα βασισμένο στις **θεμελιώδεις αρχές** της **κλασικής Hatha Yoga**. Δίνουμε προσοχή στη σωστή **ευθυγράμμιση** του σώματος, στη συνειδητή αναπνοή και στην ανάπτυξη της **συγκέντρωσης**. Είναι κατάλληλο για όλα τα επίπεδα, από αρχάριους έως προχωρημένους.

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 μπείτε στο <https://athlitismos.otoe.gr/>.

Συναδελφικά,

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ



ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΑΛΛΙΡΗΣ



Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ