



**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](mailto:otoe@otoe.gr) site: [www.otoe.gr](http://www.otoe.gr)

**Αθήνα, 10 Σεπτεμβρίου 2024**

**Προς τους**

**Συλλόγους – Μέλη της ΟΤΟΕ**

**Υπεύθυνους ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ Τμήματος**

---

**ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΑ ONLINE ΜΑΘΗΜΑΤΑ YOGA ΤΗΣ ΟΤΟΕ**  
**ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ – ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2024**

*Συναδέλφισσες, συνάδελφοι,*

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση και του 3<sup>ου</sup> κύκλου μαθημάτων on line Yoga, με τη συμμετοχή σχεδόν 3500 συναδέλφων, η Ομάδα Αθλητισμού της ΟΤΟΕ διοργανώνει τον 4ο κύκλο για τους τραπεζοϋπαλλήλους για την περίοδο ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ – ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2024.

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:

|                |                    |                                |
|----------------|--------------------|--------------------------------|
| <b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> | <b>19.00-20.00</b> | <b>YOGA FIT</b>                |
| <b>ΤΡΙΤΗ</b>   | <b>20.00-21.00</b> | <b>PILATES YOGA STRETCHING</b> |
| <b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> | <b>19.00-20.00</b> | <b>YOGILATES</b>               |
| <b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> | <b>20.00-21.00</b> | <b>ANTISTRESS YOGA CLASS</b>   |
| <b>ΠΕΜΠΤΗ</b>  | <b>19.00-20.00</b> | <b>HATHA YOGA</b>              |

**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 για ένα μόνο μάθημα ανά εβδομάδα επιλέγοντας από τη λίστα μαθημάτων στον παρακάτω σύνδεσμο μέχρι την Τετάρτη 18 Σεπτεμβρίου 2024, 12:00μμ:**

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

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

**Επισημαίνεται ότι οι συνάδελφισσες/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 συνάδελφο μέλος της ομάδας αθλητισμού, Μαρία Παπαβασιλείου (6974 806 922, [papavasileiouma@piraeusbank.gr](mailto:papavasileiouma@piraeusbank.gr)).

**Η Ομάδα Αθλητισμού της ΟΤΟΕ**