



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: otoa@otoe.gr site: www.otoe.gr

Αθήνα, 19 Οκτωβρίου 2026

Προς τους

Συλλόγους – Μέλη της ΟΤΟΕ

Υπεύθυνους ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ Τμήματος

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΑ ONLINE ΜΑΘΗΜΑΤΑ PILATES ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026 – ΙΟΥΛΙΟΣ 2027

Συναδέλφισσες, Συνάδελφοι,

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του 1^{ου} κύκλου διαδικτυακών μαθημάτων **Pilates** με τη συμμετοχή εκατοντάδων εργαζομένων, η Γραμματεία Πολιτισμού, Αθλητισμού, Ποιότητας Ζωής και Κοινωνικής Αλληλεγγύης της Ο.Τ.Ο.Ε. διοργανώνει τον 2^ο ανανεωμένο κύκλο για την περίοδο ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026 – ΙΟΥΛΙΟΥ 2027, που φέρει τον τίτλο: **«THE DESK RESET: PILATES PROJECT».**

Το εν λόγω πρόγραμμα διαμορφώθηκε με στόχο το **σωματικό και πνευματικό “reset”**. Η φιλοσοφία και ο στόχος του είναι να καλύψει τις πολύ συγκεκριμένες σωματικές και πνευματικές ανάγκες των τραπεζοϋπαλλήλων, αντιμετωπίζοντας δραστικά το «σύνδρομο γραφείου» (κυφωτική στάση, σφιχτούς καμπήρες του ισχίου κ.ά.), όπως και το έντονο, σύνηθες ψυχολογικό stress, με έμφαση στη μείωση της ακινησίας και τη μυϊκή ενδυνάμωση μέσω εξειδικευμένων εβδομαδιαίων συνεδριών χαμηλής επιβάρυνσης (low impact), διάρκειας 60', όπου συνδυάζονται η σταθερότητα του **Pilates** με την ελαστικότητα και τον έλεγχο της αναπνοής από τη **Yoga**, προσφέροντας, έτσι, μια ολοκληρωμένη εμπειρία ευεξίας και πλήρους αποφόρτισης.

Τα μαθήματα θα γίνονται από την έμπειρη, εξειδικευμένη δασκάλα **Pilates** και πιστοποιημένη **Yoga Instructor**, κυρία **Όλγα Καλλιώρα**, Προπονήτρια Σωματικής Διάπλασης, κάτοχος άδειας εξασκήσεως επαγγέλματος από το Υπουργείο Παιδείας Θρησκευμάτων και Αθλητισμού.

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

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

Η διάρκεια των μαθημάτων, όπως ήδη αναφέρθηκε, θα είναι 60' και θα πραγματοποιούνται ως εξής:

ΔΕΥΤΕΡΑ	19.30 – 20.30	PILATES PURE MAT
ΤΡΙΤΗ	19.30 – 20.30	PILATES & SCULPT
ΤΕΤΑΡΤΗ	19.00 – 20.00	PILATES PROPS
ΤΕΤΑΡΤΗ	20.00 – 21.00	YOGALATES
ΠΕΜΠΤΗ	19.00 – 20.00	RESET & STRETCH

Σημειώνεται πως για ευνόητους λόγους θα υπάρχει δυνατότητα αλλαγής ημέρας ή ώρας των μαθημάτων κατά τη διάρκεια του προγράμματος, εφόσον κριθεί απαραίτητο είτε από την Ο.Τ.Ο.Ε., είτε από την Instructor.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να **δηλώσουν συμμετοχή**, επιλέγοντας από την ανωτέρω λίστα μαθημάτων, στον παρακάτω σύνδεσμο **από την Τρίτη, 20 Οκτωβρίου και ώρα 12:00 έως την Τρίτη, 27 Οκτωβρίου και ώρα 12:00.**

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

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

Περιγραφή Μαθημάτων και Παρατηρήσεις

- Πρόκειται για πλήρεις προπονήσεις που γίνονται κυρίως στο πάτωμα, χρησιμοποιώντας το **ειδικό χαλάκι**.
- Προτείνεται εξοπλισμός χαμηλού κόστους: **Στρώμα γυμναστικής (pilates/yoga mat), λάστιχα αντίστασης (Mini bands/Loops bands), βαράκια χεριών, μικρή μπάλα (Mini ball), 2 Pilates/Yoga Blocks.**
- Προσαρμόζονται σε όλα τα επίπεδα φυσικής κατάστασης. Ιδανικά για όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας και φυσικής κατάστασης.

Ειδικότερα,

- **Pilates Pure Mat.**

Έλεγχος ευθυγράμμισης, διόρθωση στάσης σώματος, χωρίς εξοπλισμό.

- **Pilates & Sculpt (Posture Perfect).**

Δύναμη και τόνωση ενάντια στην αδράνεια. Συνδυάζουμε εξοπλισμό και βάρος του σώματος για ενδυνάμωση της πλάτης, των ώμων και των γλουτών, για ένα δυνατό και ευθυγραμμισμένο κορμό.

- **Pilates Props.**

Δημιουργική αντίσταση. Χρησιμοποιώντας μικρά αξεσουάρ, δημιουργούμε στοχευμένη αντίσταση, που απομονώνει τους μυς και προσφέρει νέες προκλήσεις στο σώμα.

- **Yogalates (Pilates & Yoga).**

Ροή, έλεγχος και χαλάρωση. Ο τέλειος συνδυασμός της σταθερότητας του Pilates και της ευλυγισίας της Yoga, χωρίς εξοπλισμό.

- **Reset & Stretch (Gentle Flow & Διατάσεις).**

Κινητικότητα και αποφόρτιση. Ήπια ροή και διατάσεις που στοχεύουν στην αποσυμπίεση από το σύνδρομο του γραφείου. Αποφόρτιση έντασης στον αυχένα, στους ώμους και τη μέση, θετική ενέργεια και ανάλαφρη αίσθηση στο σώμα.

Για τη συμμετοχή στα μαθήματα απαιτείται να έχει προηγηθεί πρόσφατος ιατρικός έλεγχος από τους ασκούμενους.

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

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

Συναδελφικά,

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ



ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΑΛΛΙΡΗΣ



Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ