



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, 18 Απριλίου 2024

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΑ ONLINE ΜΑΘΗΜΑΤΑ YOGA ΤΗΣ ΟΤΟΕ
ΑΠΡΙΛΙΟΣ – ΙΟΥΝΙΟΣ 2024

Συναδέλφισσες, συνάδελφοι,

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση και του 2^{ου} κύκλου μαθημάτων on line Yoga, με τη συμμετοχή σχεδόν 2500 συναδέλφων, η Ομάδα Αθλητισμού της ΟΤΟΕ διοργανώνει τον 3^ο κύκλο για τους τραπεζοϋπαλλήλους για το δεύτερο τρίμηνο του 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, απομακρύνοντας το στρες και δημιουργώντας αίσθηση ευφορίας και ηρεμίας, μπορεί να βελτιώσει την παραγωγικότητα, τη δύναμη και τη συγκέντρωση. 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 (YOGA-PILATES)
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 Yoga 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.

Προσοχή: όσοι συνάδελφοι παρακολουθούν ήδη ένα από τα παραπάνω μαθήματα δε χρειάζεται να προβούν σε καμία ενέργεια. Οι υπόλοιποι ενδιαφερόμενοι μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή **για ένα μόνο μάθημα** στον παρακάτω σύνδεσμο, **μέχρι την Παρασκευή 26 Απριλίου 2024 στις 12.00.**

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

Για οποιαδήποτε πληροφορία μπορείτε να απευθύνεστε στη συνάδελφο μέλος της ομάδας αθλητισμού Μαρία Παπαβασιλείου (6974806922, papavasileiouma@piraeusbank.gr).

Η Ομάδα Αθλητισμού της ΟΤΟΕ