

Αθήνα, 31 Οκτωβρίου 2023

Προς τους

Συλλόγους – Μέλη της ΟΤΟΕ

Υπεύθυνους ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ Τμήματος

ΑΝΑΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΑ ONLINE ΜΑΘΗΜΑΤΑ YOGA ΤΗΣ ΟΤΟΕ

Συναδέλφισσες, συνάδελφοι,

Ανταποκρινόμενοι σε αιτήματα συναδέλφων που συμμετέχουν στα μαθήματα online yoga για τους Τραπεζοϋπαλλήλους, αλλά και συναδέλφων που δεν έχουν δηλώσει συμμετοχή, αναπροσαρμόζουμε το πρόγραμμα των μαθημάτων ως εξής:

Οι ώρες έχουν ως εξής:

ΔΕΥΤΕΡΑ	18.00-19.00	YOGA FOR ALL
ΔΕΥΤΕΡΑ	19.00-20.00	YOGA FIT
ΔΕΥΤΕΡΑ	20.00-21.00	HATHA STRETCHING YOGA CLASS
ΤΡΙΤΗ	18.00-19.00	YOGA FOR ALL
ΤΡΙΤΗ	19.00-20.00	VINYASA YOGA CLASS
ΤΡΙΤΗ	20.00-21.00	PILATES YOGA STRETCHING
ΤΕΤΑΡΤΗ	19.00-20.00	YOGILATES
ΤΕΤΑΡΤΗ	20.00-21.00	ANTISTRESS YOGA CLASS
ΠΕΜΠΤΗ	18.00-19.00	YOGA FOR ALL
ΠΕΜΠΤΗ	19.00-20.00	HATHA YOGA

Περιγραφή Μαθημάτων:

YOGA FOR ALL: Ένα μάθημα προσαρμοσμένο για όλα τα επίπεδα, που εστιάζει στην ενδυνάμωση του σώματος και την εσωτερική γαλήνη μέσω της γιόγκα.

YOGA FIT: Αναβαθμισμένα μαθήματα γιόγκα για αρχάριους και προχωρημένους, που συνδυάζουν δύναμη και ευεξία.

HATHA STRETCHING : Μαθήματα Hatha Yoga που επικεντρώνονται στην ευελιξία και την ενδυνάμωση, κατάλληλα για όλα τα επίπεδα.

VINYASA : Προχωρημένα μαθήματα Vinyasa Yoga που προωθούν τη ροή της αναπνοής και την εξάσκηση της γιόγκα σε υψηλότερα επίπεδα.

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.

Η διάρκεια των μαθημάτων είναι 60 λεπτά. 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.

Όσοι εγγράφονται για πρώτη φορά αλλά και όσοι επιθυμούν να αλλάξουν ώρα ή και ημέρα μαθήματος, μπορούν να το δηλώσουν μέχρι την Δευτέρα 6 Νοεμβρίου 2023 στις 12.00 στον παρακάτω σύνδεσμο:

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

Για οποιαδήποτε πληροφορία μπορείτε να απευθύνεστε στη συνάδελφο μέλος της ομάδας αθλητισμού, Μαρία Παπαβασιλείου (6974 806 922, papavasileiouma@piraeusbank.gr).

Η Ομάδα Αθλητισμού της ΟΤΟΕ