

# flow pilates yoga

Ens trobaràs a  
Rambla Àngel Guimerà, 36  
08328 Alella, Barcelona

info@flowalella.com  
www.flowalella.com  
637 17 06 52

Horaris	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8:30-9:30h	pilates	pilates	pilates	pilates	pilates
9:30-10:30h	pilates	pilates	pilates	pilates	pilates
10:30-11:30h	pilates	pilates	pilates	yoga	
14:00-15:00h					
15:00-16:00h		15:30 pilates			
16:00-17:00h					
17:00-18:00h	pilates	pilates	pilates		
18:00-19:00h	pilates	pilates	pilates	pilates	
19:00-20:00h	pilates	pilates	pilates	pilates	
20:00-21:00h	pilates	pilates	pilates	pilates	

# flow pilates yoga

---

T'oferim pilates per a:

- **Recuperació de lesions.**
- **Embaràs i postpart**
- **Escoliosi**

---

Procés d'iniciació:

- Dues classes privades i una de grup gratuïta: 90€
- Una classe de Pilates a la setmana: 75€ / mes
- Dues classes de Pilates a la setmana: 120€ / mes
- Una classe de ioga a la setmana: 45€ / mes
- Una classe de ioga i una de pilates: 105€ / mes