



## COMUNICAT SOBRE MODIFICACIÓ D'INTENSITAT EN ACTIVITATS DIRIGIDES DEL CAM

A causa de les mesures implementades pel Procicat per les quals és obligatori l'ús de mascareta en la realització d'activitats dirigides, a continuació s'exposa les actuacions que s'han realitzat sobre les activitats actuals de la graella d'activitats del CAM:

Es modifiquen les següents activitats:

**Aerobox:** Es realitzarà Circuit training.

**Aerobic:** Es realitzarà Circuit training

**Step:** Es realitzarà Circuit training

**Circuit training**, és similar a l'entrenament funcional; per tant, és una activitat orientada a la millora de la força, la potència, l'equilibri, la coordinació... a través d'un entrenament global.

Les següents activitats modificaran la intensitat:

**Work Dancing**

**TBC**

**Entrenament funcional**

**CrossCam**

**Tábata:**

**Power Pump**

**Spinning**

**Pilates Style**

**GAC:**

**Gymball**

**Aiguagim**

**Aqualife**

Les següents activitats no modifiquen intensitat ja que són d'intensitat baixa:

**Ball en línia**

**Estiraments**

**Gimnàstica suau**

**Taixi**

**Txikung**



## COMUNICADO SOBRE MODIFICACIÓN DE INTENSIDAD EN ACTIVIDADES DIRIGIDAS DEL CAM

Debido a las medidas implementadas por el Procicat por las cuales es obligatorio el uso de la mascarilla en la realización de actividades dirigidas, a continuación se exponen las actuaciones que se han realizado sobre las actividades actuales del cuadrante de actividades del CAM:

Se modifican las siguientes actividades:

**Aerobox:** Se realizará Circuito training.

**Aerobic:** Se realizará Circuito training

**Step:** Se realizará Circuito training

**Circuito training**, es similar al entrenamiento funcional; por lo tanto, es una actividad orientada a la mejora de la fuerza, la potencia, el equilibrio, la coordinación... a través de un entrenamiento global.

Las siguientes actividades modificarán la intensidad:

**Work Dancing**

**TBC**

**Entrenamiento funcional**

**CrossCam**

**Tábata:**

**Power Pump**

**Spinning**

**Pilates Style**

**GAC:**

**Gymball**

**Aiguagim**

**Aqualife**

Las siguientes actividades no modifican intensidad ya que son de intensidad baja:

**Baile en línea**

**Estiramientos**

**Gimnasia suave**

**Taitxi**

**Txikung**