

## Réveil musculaire

Appelé aussi gym douce est une activité corporelle basée sur des exercices physiques destinés à assouplir et à développer le corps. Les exercices sont bons pour la santé, non agressifs pour les articulations, pour la colonne vertébrale, pour les épaules avec une sollicitation cardio-vasculaire modérée.

La gymnastique douce est bénéfique pour les plus âgés, pour les personnes qui ont eu un petit souci de santé mais aussi pour tous ceux et celles qui souhaitent commencer une activité physique.

