

*Les activités physiques régulières  
présentent de très nombreux  
bienfaits pour la santé.*

Elle peut aider à maintenir un poids santé, à renforcer les muscles et les os, à améliorer la circulation sanguine, à réduire le risque de maladies cardiaques, de diabète et de certains cancers, à améliorer l'humeur et à réduire le stress.

Elle peut également améliorer la qualité du sommeil et augmenter l'énergie et la concentration.

Il est recommandé de faire au moins 150 minutes d'activité physique modérée ou 75 minutes d'activité physique intense par semaine.

Plus de 80% des adolescents dans le monde n'ont pas d'activité physique suffisante et pourtant, elle garantit une croissance et un développement sain chez les jeunes et améliore pour tous le bien-être général.

# OXYGYM

**L'établissement sera fermé  
du 14 juillet au 19 août inclus.**



9h30 / 19h30 non stop  
du lundi au vendredi

9 RUE DES ÉCOLES

30500 SAINT-AMBROIX

06 73 73 18 55 - 06 26 78 20 49

Facebook Oxygym St Ambroix

## NINA PIZZA

6, Place de l'Église 30500 SAINT-AMBROIX  
07 48 06 76 74 - 04 34 24 88 60



### IMPORTANT

Nos pizzas sont préparées de façon artisanale, avec des produits sélectionnés.

Les viandes de kebab, viande hachée sont des produits certifiés origine France.

Notre pâte, nos sauces sont nos recettes élaborées sur place par nos soins.

Les oignons, poivrons et champignons sont frais, coupés, émincés sur place.

Nous vous proposons également à emporter sur commande 48h à l'avance

PLAQUE DE PIZZA 40 X 60 : CUISSONS JUSQU'À 18H

PLAQUE 40 X 30 DE QUICHE LORRAINE OU TARTE AU SAUMON

Ouverture de mai à septembre, la pizzeria est ouverte midi et soir à partir de 9h30

De octobre à avril, du mercredi au dimanche le soir à partir de 17h.

Fermé le lundi