

Gwyliau'r Pasg Nofio am Ddim

i 16 oed ac iau

Dydd Sadwrn 24 Mawrth 2018 – Dydd Sul 8 Ebrill 2018



**Canolfan Hamdden a
Gweithgareddau'r Waun**
01691 778666

Nofio am Ddim

Dydd Sul 2pm – 3pm

Dydd Iau 29 Mawrth 9am – 10am & 10am – 11am

Sesiwn Hwyl

Family Splash Session

Dydd Iau 29 Mawrth - (i deulu o 4) 11am – 12pm

Polo Dŵr

Dydd Llun 26 Mawrth 11am – 12pm

Cyflwyniad i Wersi Nofio

Dydd Mercher 4 Ebrill 2018

Cwrs 3 diwrnod

9.00am – 9.30am 4 - 6 oed

9.30am – 10.00am 7 – 8 oed

Acwa Dŵr i Blant Iau

Dydd Mercher

11am – 12pm

**Canolfan Hamdden a
Gweithgaredd Gwyn Evans**
01978 269540

Nofio am Ddim

Dydd Iau 2pm – 3pm

Dydd Sul 10am – 11am

Cyflwyniad i Wersi Nofio

Dydd Llun 26 Mawrth & Dydd Mawrth 3 Ebrill 2018

Cwrs 4 diwrnod

4 – 5 oed

9.00am - 9.30am; 10.00am - 10.30am

11.15am – 11.45am

6 – 7 oed

9.30am – 10.00am ; 10.30am - 11.00am

11.45am – 12.15pm

Erobig Dŵr Plant Iau

Dydd Mercher

2.15pm – 3pm

Campfa Plant Iau

Sesiwn ffitrwydd yn y gampfa o dan
oruchwyliaeth hyfforddwr

11 - 15 oed

Dydd Sul 11am – 12pm

Dydd Llun 4pm – 5pm

Mae pob un o'r gweithgareddau uchod **AM DDIM** i blant dan 16 oed gyda Cherdyn Hamdden dilys.
Ffoniwch eich Canolfan Hamdden a Gweithgareddau Leol i gael rhagor o fanylion a chadw eich lle

16

NEU IAU?

Nofio Am Ddim

i bawb sy'n 16 oed ac iau

www.nofio-am-ddim.org.uk



Byd Dŵr
01978 297300

Stadiwm Queensway
01978 355826

Nofio am Ddim

Dydd Llun – Dydd Gwener

2pm – 3pm

Dydd Sadwrn

3.30pm – 4.30pm

Nofio i'r Teulu

(i deulu o 4)

Dydd Sul 9am – 11am

Cyflwyniad i Wersi Nofio

Dydd Mawrth 3 Ebrill 2018

Cwrs 4 diwrnod

4 & 5 oed

9am – 9.30am

6 & 7 oed

9.30am – 10.00am

Ffitrwydd Iau

Sesiwn ffitrwydd yn y gampfa o dan oruchwyliaeth hyfforddwr

11 - 15 oed

Dydd Iau 10am – 11am

Campfa Plant Iau

Sesiwn ffitrwydd yn y gampfa o dan oruchwyliaeth hyfforddwr 11 - 15 oed

Dydd Iau

4pm – 5pm

Disgrifiadau Sesiwn

Cyflwyniad i Wersi Nofio

I'r rhai nad ydynt yn gallu nofio neu ddim mor hyderus â hynny yn y dŵr, yna mae'r sesiynau hyn yn berffaith i chi. Dewch draw i roi cynnig arni yn y sesiwn ddiogel a hwyliog hon. Ni ddylid bod ar y Rhaglen Dysgu Nofio gan Freedom. Pob cwrs yn rhedeg dydd Llun – ddydd Gwener heblaw Canolfan Hamdden a Gweithgaredd y Waun a dydd Mercher – dydd Gwener

Junior Aqua Aerobics

Erogeg dŵr (ffitrwydd yn y dŵr) yw gwneud ymarfer erobeg mewn dŵr, fel mewn pwll nofio. Wedi'i wneud yn bennaf yn fertigol a heb nofio, rydych fel arfer at eich canol mewn dŵr dwfn neu ddyfnach, mae'n fath o hyfforddiant gwrthiant. Yn addas ar gyfer pob gallu.

Mae pob un o'r gweithgareddau uchod **AM DDIM** i blant dan 16 oed gyda Cherdyn Hamdden dilys. Ffoniwch eich Canolfan Hamdden a Gweithgareddau Leol i gael rhagor o fanylion a chadw eich lle