

Nofio Am Ddim Hanner Tymor mis Mai

i Bobl Ifanc Dan 16 oed

Dydd Sadwrn 26 Mai 2018 – Dydd Sul 3 Mehefin 2018



Y Waun – 01691 778666

Nofio am Ddim

Dydd Iau 1.30pm – 2.30pm

Dydd Sul 2pm – 3pm

Cyflwyniad i Wersi Nofio

Dydd Mercher 30 Mai 2018

Cwrs 3 diwrnod

4 - 6 oed 9.00am – 9.30am

7 – 8 oed 9.30am – 10.00am

Acwa Dŵr i Blant Iau

Dydd Mercher 11am – 12pm

Gwyn Evans – 01978 269540

Nofio am Ddim

Dydd Iau 2pm – 3pm

Dydd Sul 10am – 11am

Cyflwyniad i Wersi Nofio

Dydd Mawrth 29 Mai 2018

Cwrs 4 diwrnod

4 – 5 oed

9.00am - 9.30am

10.00am - 10.30am

11.15am – 11.45am

6 – 7 years 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



Nofio am ddim yn ystod gwyliau'r ysgol yn unig, oni nodir yn wahanol gan eich canolfan hamdden leol.

Byd Dŵr – 01978 297300

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 29 Mai 2018

Cwrs 4 diwrnod

4 & 5 oed

9am – 9.30am

6 & 7 oed

9.30am – 10am

Ffitrwydd I Ferched iau

Sesiwn ffitrwydd yn y gampfa o dan oruchwyliaeth
hyfforddwr

11-15 oed

Dydd Iau 10am – 11am

Queensway – 01978 355826

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.

Erogeg Dŵr i Blant Iau

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.