

Cychwyn Cywir



Mae Hamdden Sir Benfro eisiau gwneud ymarfer corff grŵp yn fwy hygyrch i bawb.

Sut mae 'Cychwyn Cywir' yn gweithio

- Pan fydd sesiwn yn cychwyn, siaradwch â'r hyfforddwr os ydyw'n weithgaredd newydd i chi, neu os ydych yn gwella ar ôl anaf.*
- Byddant yn eich hysbysu o hyd y sesiwn.*
- Chi fydd yn dewis am ba hyd y byddwch yn aros a chyfranogi.*
- Os ydych yn penderfynu gadael cyn i'r sesiwn ddarfod, hysbyswch eich hyfforddwr eich bod wedi gorffen ymarfer.*

C Y W I R

Cynhwysol

Yn addas i bobl newydd a rhai sy'n gwella o anafiadau

Wynebu'r her

Iechyd a ffitrwydd

Rhyddid o ran amser



Dyma'r adeg berffaith i roi cynnig ar rywbeth NEWYDD...

Rydym yn gobeithio y gallwn ni eich helpu i agor y drysau i'n dosbarthiadau ni