

CANOLFAN HAMDDEN Aberdaugleddau



Gweithgareddau Pasg



15.04.19-28.04.19



Nofio'r Ddraig – Blas ar Sesiwn Achub Bywyd Rookie!

Dydd Mercher 17 a 24 Ebrill 1100-1200

Os ydych yn Nhon 4 neu uwch, beth am roi cynnig ar achub bywyd yn ein sesiynau Nofio'r Ddraig rhad ac am ddim? Dysgwch sgiliau achub bywyd a chael hwyl ar yr un pryd! Bydd angen gwisgo siorts a chrys T yn y sesiwn hon.

Gwersi Nofio Dwys

Dydd Llun 15 Ebrill-ddydd Iau 18 Ebrill

Dydd Mawrth 23 Ebrill-ddydd Gwener 26 Ebrill

0900-1100

Mae gwersi dwys yn ffordd berffaith o ychwanegu at eich sgiliau nofio a rhoi hwb ychwanegol i'ch helpu i ddatblygu eich strociau nofio.



Balanceability!

Dydd Mercher 17 & 24 Ebrill

Y Pethau Bach 2½-3 oed 0930-1015

Y Plantos 4-5 oed 1015-1100



Sesiwn hwyliog i'ch plant bach ddysgu popeth sydd i'w wybod am reidio beic. Bydd ein beiciau ysgafn, dibedal yn rhoi'r dechrau cywir i'ch rhai bach ddysgu sgîl bywyd gwerthfawr, a llawer rhagor, a hynny mewn amgylchedd diogel, hwyliog a chyfeillgar dan arweiniad ein hyfforddwyr cymwys.

Castell Bownsio a Chwarae Meddal

Dydd Mawrth 16 & 23 Ebrill 1430-1630

Y Pethau Bach 0-3 oed & Y Plantos 4-5 oed

Gadewch i'ch plant fownsio a chwarae. Mae'n brynhawn braf beth bynnag yw'r tywydd! Mae te a choffi ar gael hefyd!

Gwallgofrwydd Amlchwaraeon!

Dydd Iau 18 & 25 Ebrill

Y Plantos 4-5 oed 0900-0955

Y Minis 6-8 oed 1000-1055

Rhowch gynnig ar amrywiaeth o chwaraeon, gan gynnwys pêl-droed, pêl-rwyd, badminton a rhagor! Llosgwch rywfaent o egni a gwella eich sgiliau chwaraeon.

Pasg o Goginio Gwych!

Dydd Llun 15 Ebrill & Dydd Gwener 26 Ebrill

Y Plantos 4-5 oed 0930-1030 Y Minis 6-8 oed 1100-1200

Gwnewch drîts Pasg blasus a mynd â nhw adref i'w mwynhau! Yn cynnwys llunio nythod Pasg siocled, addurno teisennau cwpan cwningen, a gwneud bisgedi Pasg.



Celf a Chrefft y Pasg!

Dydd Mawrth 16 & 23 Ebrill

Y Plantos 4-5 oed 0930-1030 Y Minis 6-8 oed 1100-1200

Dewch i greu crefftau Pasg gyda ni! Lluniwch fasgedi Pasg, gwnewch gwningod Pasg, ac addurnwch wyau Pasg! Ni fydd yn rhaid i chi glirio'r llanast gan y byddwn ni yn gwneud hynny!

Rhaid cadw lle. Mae angen i rieni aros yn yr adeilad ar gyfer plant dan 8 oed ac aros gyda'u plentyn os ydyn nhw o dan 4 oed. Am gopi mewn print bras, Braille, tâp sain neu iaith arall, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 01437 764551.

01437 775959

www.sir-benfro.gov.uk/hamdden

CANOLFAN HAMDDEN Aberdaugleddau



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Alison Coast
07792 490 723



**be
gorgeous!**
with
Slimming World

Dydd Mawrth: 09:30 Peter Hall, Lewis Street, Dock Penfro

Dydd Mercher: 17:30 & 19:30 Canolfan Dysgu Cymunedol
Hwlfordd, oddi ar Dew Street- tu ôl i'r hen lyfrgell.

Dydd Iau: 09:00 & 11:00 Canolfan Hamdden Hwlfordd, St Thomas
Green

Dydd Iau: 17:30 Eglwys Fethodistaidd Christ Church, Ffordd
Priordy, Aberdaugleddau

slimmingworld.co.uk



laterLife physio**fit**
training™ west.wales

**ARCHEBWCH
NAWR...**

ar gyfer eich Prawf
Ffitrwydd Gweithredol 65+

Rydym ni yma i'ch helpu i gynnal neu wella eich iechyd
corfforol gan ddefnyddio cyngor a chanlyniadau profion
sy'n seiliedig ar dystiolaeth

Am ddim ond £30, neu £20 gydag aelodaeth Physio-Plan,
cewch dderbyn canlyniadau prawf personol ynghyd â
chyngor ac arweiniad proffesiynol.

Cysylltwch â'n tîm cyfeillgar ar 01646 693333
neu e-bostiwch info@physiofitwestwales.co.uk







Bellach yn cynnig:

- Arfordira
- Caiacio
- Llogi Cit ac Offer

Wedi'i leoli ar draeth Abereiddi, 5 milltir o Dyddewi
E-bost: manupukevents@gmail.com
Ffôn: 07855954702
Gwefan: www.man-upuk.com





£5.00 i ffwrdd efo'r daleb hon*

Defnyddiwch y cod **pcc2019** pan fyddwch chi'n
archebu ar-lein. Neu dewch â'r daleb hon efo chi
pan fyddwch chi'n archebu

*Telerau ac Amodau'n berthnasol