

CANOLFAN HAMDDEN Abergwaun



Gwyliau'r Pasg

15.04.19-28.04.19



Nofio Draig

Dydd Mercher Ebrill 17 1100-1200

Ton 5 Gweithdy Stroc Flaen

Dydd Mercher Ebrill 24 1100-1200

Ton 5 Gweithdy Dirgelwch



Gwersi Nofio Dwys i Blant

Dydd Llun Ebrill 15 – Dydd Iau Ebrill 18

**Dydd Mawrth Ebrill 23 – Dydd Gwener Ebrill 26
1000-1100**

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



Sesiynau Rhagflas Balanceability!

Dydd Iau Ebrill 18 a Dydd Mercher Ebrill 24

Tiddlers 0930-1000, Tots 1000-1045, Mini's 1045-1130



Sesiwn llawn hwyl i'ch plant ddysgu popeth sydd i'w wybod am reidio beic. Bydd ein beiciau ysgafn, heb bedalau, yn rhoi cyfle i'ch rhai bach ddysgu sgil bywyd gwerthfawr, a llawer mwy, mewn amgylchedd cyfeillgar, diogel a llawn hwyl dan arweiniad ein hyfforddwy'r cymwys.

Ardal Chwarae

Dydd Mawrth Ebrill 16 a 23 1030-1230

**Dydd Iau Ebrill 18 a Ebrill 25 1430-1630
0-9 oed**

Mae'n ffordd wych o dreulio cwpwl o oriau gyda theulu a ffrindiau ar ddiwrnodau glawog neu gael ychydig o hwyl dan do ☺

Clwb Cadw'n Heini y Gwanwyn i Blant Iau

Dydd Llun Ebrill 15 1800-1830

Dydd Gwener Ebrill 26 1200-1230

Neidiwch i mewn i'r gwanwyn gyda'n trampetau gwych. Ffordd ddifyr i blant rhwng 8 a 12 oed roi cynnig ar rywbeth newydd a chyffrous y Pasg hwn.

Clwb Coginio Cyffrous y Pasg

Dydd Mawrth Ebrill 16

Tots 0930-1000 & Mini's 1015-1100

Dewch â'ch plant i ymuno â ni i wneud danteithion blasus y gallant fynd â nhw adref i'r teulu a ffrindiau eu mwynhau.

*Sbin i Blant

Dydd Llun Ebrill 15 1715-1745

Sesiwn beicio grŵp gyda hyfforddwr llawn hwyl. Dewch â'r hwyl o feicio yn yr awyr agored gyda ffrindiau dan do gyda'n hyfforddwr gwych a'n beiciau sbin lliwgar y bydd y plant yn dwlu arnynt.

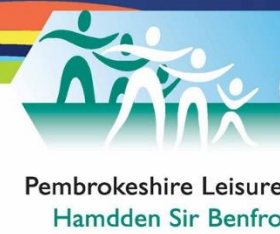
*Mae'n rhaid bod yn 145cm o daldra o leiaf

Rhaid archebu lle. Mae'n ofynnol i rieni aros yn yr adeilad ar gyfer plant dan 8 oed ac aros gyda'u plentyn os ydynt dan 4 oed. Am gopi mewn print bras, hawdd ei ddarllen, Braille, sain, neu iaith arall, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 01437 764551.

01437 775504

www.pembrokeshire.gov.uk/leisure

CANOLFAN HAMDDEN Abergwaun



Gwyliau'r Pasg

15.04.19-28.04.19

Clwb Ffitrwydd

Gall plant 11 ac 12 oed ddod i ddefnyddio'r ystafell ffitrwydd. Dewch ar eich pen eich hun neu gyda ffrindiau er mwyn cadw'n heini ac yn llawn cymhelliant y Pasg hwn.

*** Mae angen Kickstart**

Dydd Mawrth Ebrill 16 a 23 1000-1100

Dydd Mercher Ebrill 17 a 24 1900-2000

Dydd Iau Ebrill 18 a 25 1600-1730

Dydd Gwener Ebrill 26 0900-1100

Dydd Sadwrn Ebrill 20 a 27 1030-1130

Amser Rhigwm

Dewch i ymuno â ni am fore o ganu hwiangerddi hyfryd, darllen rhigymau, sgwrsio a chanu gyda'n gilydd. Mwynhewch baned tra bo'r plant yn chwarae mewn amgylchedd diogel gyda chi wrth eu hochr.

Dydd Llun Ebrill 15 0930-1030

0+ oed

Rhaid archebu lle. Mae'n ofynnol i rieni aros yn yr adeilad ar gyfer plant dan 8 oed ac aros gyda'u plentyn os ydynt dan 4 oed. Am gopi mewn print bras, hawdd ei ddarllen, Braille, sain, neu iaith arall, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 01437 764551.

01437 775504

www.pembrokeshire.gov.uk/leisure

CANOLFAN HAMDDEN Abergwaun



**be
gorgeous!**
with
Slimming World

Alison Coast
07792 490 723

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 physiofit
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



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

Bellach yn cynnig:

- Arfordira
- Caiacio
- Llogi Cit ac Offer



£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