

Croeso Nol!



Eisiau rhoi cynnig ar rywbeth newydd?

Ydych chi wastad wedi bod eisiau rhedeg 5K, ond dydych chi ddim yn gwybod lle i ddechrau? Peidiwch â phoeni, rydym ni yma i'ch helpu!

Bydd y rhaglen hyfforddi hon sy'n 6 wythnos o hyd yn eich helpu i godi oddi ar y sofa a chroesi'r llinell derfyn.

Gyda hyfforddwraig ymarferol a fydd gyda chi pob cam o'r ffordd gan deilwra'r rhaglen i'ch anghenion chi! Gyda chynghor, anogaeth, cymorth a gwybodaeth byddwch yn symud mewn dim o bryd!

◆ Yn dechrau Dydd Mercher Gorffennaf 17 1845-1930

- ◆ Ras 5K Awst 28 2019
- ◆ Cofrestriad yn argor @ 1830
- ◆ Ras yn dechrau @ 1900

→ Am rhagor o fanylion cyllystwch ar ganolfan ar 01437 775504 ☺

Beth ddylwn I ddod gyda mi?

- Digonedd I'w yfed
- Unrhyw gwestiwn
- Ffrind



Ydych chi'n rhedeg yn barod?

Gret...archebwch eich lle ar y ras 5k I'ch cadw'n heini yr haf hwn!