

Mae'n lleihau'r
risg o glefydau.

Yn ogystal â bod yn
ffordd wych o wneud
ymarfer corff
cardiofasgwlaidd, gall
nofio am 30 munud yr
wythnos helpu i osgoi
clefyd y galon, strôc a
diabetes math 2.

Mae nofio yn gynhwysol.

Mae'r dŵr yn cynnal hyd
at 90 y cant o bwysau'r
corff, felly mae nofio yn
ffordd wych o gadw'n
heini, ni waeth beth yw'r
anaf, yr anabledd na lefel
y ffitrwydd.

Cewch gwrdd â phobl
newydd.

Gall nofio fod yn gyfle
gwyh i gymdeithasu,
naill ai mewn sesiwn
nofio gyhoeddus, dosbarth
aerobeg dŵr neu dros
baned ar ôl eich
gweithgaredd.

Manteision Nofio!



Os ydych yn 60 oed a throsodd, gallwn
eich helpu i fynd i'r pwll drwy gynnig y
canlynol...

- ◆ **Nofio am ddim bob dydd Llun.**
- ◆ **Nofio am ddim bob amser i
unrhyw un sy'n derbyn Gwarant
Credyd Pensiwn.**
- ◆ **Aelodaeth nofio 6 mis am
£25 yn unig.**

Er mwyn bod yn gymwys i allu nofio am
ddim, mae'n rhaid i bob unigolyn gofrestru
â Hamdden Sir Benfro.