

**Cerdded Sir y Fflint**

**Yn dechrau 24/06/2015 9.30am**



# **Cwrs 6 Wythnos**

## **Cerdded Nordig**

- Dysgu'r dechneg gywir i gael y budd mwyaf
- Ymarfer y corff cyfan, llosgi mwy o galoriau, tynhau'r cyhyrau
- Dan arweiniad hyfforddwr I.N.W.A.—defnyddio polion o'r ansawdd gorau
- Cerdded yng nghefn gwlad prydferth Sir y Fflint
- Mwynhau, cadw'n heini a chyfarfod â ffrindiau newydd



**£20.00**

**Cyswllt: Simon Jenkins**

**01352 702462**

**E-bost: [simon\\_jenkins@flintshire.gov.uk](mailto:simon_jenkins@flintshire.gov.uk)**