

Yn dechrau 01/07/2015

9.30–10.30am

Caeau chwarae
Gladstone
Penarlâg

**Cwrs 6
wythnos**

**Rhaid neilltuo lle
ymlaen llaw**



Cadw'n heini gyda'r bygi

Chwaraeon Sir yFlint

Os ydych chi'n awyddus i golli pwysau ar ôl cael babi, does dim rhaid mynd â'ch babi i feithrinfa—ymunwch â'r rhaglen cadw'n heini gyda'r bygi!

Cwrs 6 wythnos yw hwn i'ch helpu i dynhau'ch corff ar ôl geni'ch babi, ac i roi cyfle i chi fwynhau'r awyr agored gyda'ch plentyn.

- Colli braster a thynhau'r corff
- Cadw'r galon yn iach
- Ymarfer corff gyda'ch babi
- Hyfforddwr a chymwysterau llawn
- Cyfarfod â rhieni newydd eraill
- Mwynhau

Chwaraeon Sir y Fflint
Cynllun Hamdden Glannau
Dyfrdwy
Sir y Fflint

Gwybodaeth: 01978 702463
Neilltuo lle: 01352 704240
E-bost:
simon_jenkins@flintshire.gov.uk


£20.00