



PEMBROKESHIRE
LEISURE
HAMDDEN SIR
BENFRO

CYCHWYN CYWIR

DDIM YN SIŴR A YW YMARFER CORFF MEWN GRŴP YN ADDAS I CHI?
YDYCH CHI AM ROI CYNNIG AR RYWBETH NEWYDD?
YDY AMSER YN BRIN?

Dylai ymarfer corff
mewn grŵp fod yn
agored i bawb, felly
rydyn ni wedi creu
CYCHWYN CYWIR
i'ch helpu i
ddechrau arni!

Dilynwch y camau
hyn i gychwyn ar
eich **TAITH** ...

Trefn

Dechreuwch yn araf, gan reoli'r hyd a'r dwyster gan bwyll ac adeiladu trefn arferol eich ymarfer corff eich hun.

Cynhwysol

Mae pob un o'n sesiynau ar gyfer gallu cymysg. Bydd ein hyfforddwyr yn darparu amrywiadau fel y gallwch chi wneud yr ymarfer corff yn addas i chi.

Lefel

Gosodwch nodau realistig a chyraeddadwy sy'n addas i'ch lefel chi.

Unigryw

Canolbwyntiwch ar fwynhau'r sesiwn yn gyntaf. Chwiliwch am sesiynau sy'n hwyl ac yn teimlo'n dda i chi fel unigolyn.

Synhwyrol

15/30/45/60 munud, gwnewch gymaint neu gyn lleied ag y dymunwch, a'r hyn sydd yn addas i chi.

DYSGWCH FWY AM YMARFER CORFF MEWN GRŴP GYDA HAMDDEN SIR BENFRO YMA.



WWW.PEMBROKESHIRELEISURE.CO.UK

WWW.HAMDDENSIRBENFRO.CO.UK