



PEMBROKESHIRE
LEISURE
HAMDDEN SIR
BENFRO

29 752 17

CANLLAWIAU AR GYFER RHANNU

- GWNEWCH YN SIWR FOD GENNYCH CHI GANIATÂD I RANNU'R LLUN
- DYLECH CHI OND RHANNU LLUNIAU OS YW PAWB YN Y LLUN YN FODLON I CHI WNEUD HYNFY
- GWNEWCH YN SIWR EICH BOD YN EIN TAGIO GAN DDEFNYDDIO @HAMDDENSIRBENFRO
- DEFNYDDIWCH EIN HASHNODAU ISOD
- TRWY EIN TAGIO RYDYCH YN CYTUNO I NI RANNU EICH LLUN
- OS HOFFECH CHI WYBOD MWY, DARLLENWCH EIN POLISI PREIFATRWYDD AR EI GWELAN

BETH RYDYM AM EI GYFLAWNI

- RYDYM EISIAU I CHI FOD YN RHAN O'N CYMUNED
- RYDYM AM I CHI RANNU EICH YMARFERION AR EIN STORIAU INSTAGRAM I YSBRYDOLI POBL ERAILL
- RYDYM AM I CHI DEIMLO'N FALCH O'CH CYFLAWNIADAU, FELLY RHOWCH WYBOD I NI AMDANYNT!

#PEMBSLEISURE

#PEMBROKESHIRELEISURE

#GETFITSTAYFITPEMBS

#PEMBSFIT

#PEMBSLEISURECHALLENGE

#PEMBSFITCHALLENGE



#UKACTIVE

#PLWOD

#WOD