



PEMBROKESHIRE
LEISURE
HAMDDEN SIR
BENFRO

DEFODAU DOSBARTH

Er mwyn sicrhau bod popeth yn rhedeg yn esmwyth, gofynnwn i chi ddilyn ein canllawiau.

Cadw lle ar gyfer dosbarth

Rydym yn eich cyngori i gadw lle ymlaen llaw trwy ein ap neu ar ein gwefan. Cofiwch gadw at ein polisi cadw lle a chanslo.

Cyn dod i ddosbarth

Rhowch wybod i'ch hyfforddwr os oes gennych chi gyflwr meddygol, anaf neu os ydych chi'n feichiog. Rhaid gwisgo esgidiau a dillad addas (lle bo'n berthnasol). Rydym yn argymhell yn gryf eich bod yn cyrraedd o leiaf pum munud cyn yr amser cychwyn.

Presenoldeb

Sicrhewch eich bod chi'n mynychu sesiynau rydych chi wedi'u harchebu yn unig. Mae archebu a chofrestru eich presenoldeb yn hanfodol er mwyn i ni olrhain llwyddiant eich hoff sesiynau ymarfer corff.

Ar ôl dosbarth

Sychwch unrhyw offer rydych chi wedi'u defnyddio, gan ddefnyddio'r cynhyrchion a ddarperir. Helpwch ni i gadw'r lle hwn yn daclus, trwy ei adael yn union fel yr hoffech chi ei weld.

Rhedeg yn hwyr

If you are running late please note that instructors reserve the right to refuse entry after the warm up or for sessions requiring equipment set up.

Dosbarthiadau rhithiol

Heb gael digon? Porwch gannoedd o ymarferion ar amser sy'n gyfleus i chi gyda'n cynnig digidol. Am ragor o wybodaeth, ewch i hamddensirbenfro.co.uk/dewiswch-aelodaeth/dosbarthiadau-rhithiol/

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

