

Amserlen Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff Ebrill – Medi 2018 (De)

Canolfan Bywyd Pen-y-bont ar Ogwr

Dydd Llun	Cerdded Nordig	9.30am - 10.30am	Lefel 1-3
	Campfa Ddŵr	10.00am - 11.00am	Lefel 1-3
	Dosbarth Parkinson	11.15am - 12.15pm	Lefel 1-3
	Gofal Cefn	1.00pm - 2.00pm	Lefel 1-3
	Campfa Atgyfeirio	1.00pm - 3.00pm	Lefel 1-3
	Aerobeg Mewn Cadair	2.00pm - 3.00pm	Lefel 1
	Campfa Atgyfeirio	5.30pm - 8.00pm	Lefel 1-3
Dydd Mawrth	Campfa Atgyfeirio	8.00am - 11.00am	Lefel 1-3
	Campfa Ddŵr	10.00am - 11.00am	Lefel 1-3
	Cylchedu'r Ysgyfaint	11.00am - 11.45am	Lefel 1
	Campfa Ddŵr	11.00am - 12.00pm	Lefel 1-3
	Cylchedu Calonau Iach	1.00pm - 2.00pm	Lefel 1
	Cylchedu MT	2.00pm - 3.00pm	Lefel 2-3
Dydd Mercher	Campfa Ddŵr	10.00am - 11.00am	Lefel 1-3
	Ystafell Ffyrhau	11.00am - 12.00pm	Lefel 1-3
	Dosbarth Parkinson	11.00am - 12.00pm	Lefel 1-3
	Ymarfer Corff ar ôl Strôc	1.00pm - 2.00pm	Lefel 1
	Campfa Atgyfeirio	1.00pm - 3.00pm	Lefel 1-3
	Sefydlogrwydd Osgo'r Corff	2.00pm - 3.00pm	Lefel 2-3
	Campfa Atgyfeirio	5.30pm - 8.00pm	Lefel 1-3
Dydd Iau	Gofal Cefn	7.00pm - 8.00pm	Lefel 1-3
	Campfa Atgyfeirio	8.00am - 11.00am	Lefel 1-3
	Sefydlu ar gyfer y Gampfa Ddŵr	9.00am - 10.00am	Lefel 1
	Campfa Ddŵr	10.00am - 11.00am	Lefel 1-2
	Cylchedu'r Ysgyfaint	11.00am - 11.45am	Lefel 1
	Cylchedu Calonau Iach	1.00pm - 2.00pm	Lefel 1
	Cylchedu MT	2.00pm - 3.00pm	Lefel 2-3
Campfa Ddŵr	5.30pm - 6.30pm	Lefel 1-3	

**Mae pob sesiwn yn £2 y tro neu £36 am 16 wythnos
(Mae hynny'n arbed £28 yn seiliedig ar fynd i 2 sesiwn yr wythnos)**

Am ragor o wybodaeth ffoniwch Stuart Mitchell ar
01656 678862 neu anfonwch e-bost at
stuart.mitchell@haloleisure.org.uk

TROSODD

www.haloleisure.org.uk



Working in
partnership for the
people of Bridgend
County Borough

Yn gweithio mewn
partneriaeth er mwyn
pobl Ewrdeistref Sirol
Pen-y-bont ar Ogwr


halo

Canolfan Bywyd Pen-y-bont ar Ogwr (parhad)

Dydd Gwener	Pêl-droed dan gerdded	9.30am - 10.30am	Lefel 1-3
	Campfa Ddŵr	10.00am - 11.00am	Lefel 1-3
	Cylchedu Ystafell Ffyrthau	1.00pm - 2.00pm	Lefel 1-3
	Lles Tai Chi	1.00pm - 2.00pm	Lefel 1-3
	Campfa Atgyfeirio	1.00pm - 3.00pm	Lefel 1-3
	Sefydlogrwydd Osgo'r Corff	2.00pm - 3.00pm	Lefel 1-3

Pwll Nofio Pencoed

Dydd Mawrth	Campfa Atgyfeirio	1.00pm - 3.00pm	Lefel 1-3
Dydd Iau	Campfa Atgyfeirio	1.00pm - 3.00pm	Lefel 1-3

Pwll Nofio'r Pîl

Dydd Llun	Campfa Atgyfeirio	1.00pm - 3.00pm	Lefel 1-3
Dydd Mercher	Campfa Atgyfeirio	1.00pm - 3.00pm	Lefel 1-3
Dydd Gwener	Sesiwn Ysgyfaint Iach	11.00am - 12.00pm	Lefel 1-3
	Campfa Atgyfeirio	1.00pm - 3.00pm	Lefel 1-3

Gweithgareddau Cymunedol

Parc Griffin Porthcawl

Dydd Mawrth	Sefydlogrwydd Osgo'r Corff	1.00pm - 2.00pm	Lefel 1-3
	Cylchedu Calonnau Iach	2.00pm - 3.00pm	Lefel 1-3
Dydd Iau	Sefydlogrwydd Osgo'r Corff	10.00am - 11.00am	Lefel 1-3
	Cylchedu Calonnau Iach	11.00am - 12.00pm	Lefel 1-3

Canolfan Gymunedol Gogledd Corneli

Dydd Gwener	Sefydlogrwydd Osgo'r Corff	10.30am - 11.30am	Level 1-3
-------------	----------------------------	-------------------	-----------

Lefel 1 Dechreuwyd

Lefel 2-3 Canolradd

- **Therapi Dŵr:** Sesiwn yn y dŵr i bobl a all fod yn dioddef o broblemau'r cymalau
- **Gofal i'r Cefn:** I unigolion sy'n dioddef o boen yng ngwaelod y cefn
- **Sefydlogrwydd osgo'r corff:** I unigolion sydd mewn perygl o gwympo
- **Easylïne:** Dosbarth cylchedu i'r rhai â symudedd gwael
- **Dosbarthiadau Calon Iach:** I unigolion sydd wedi dioddef o broblemau gyda'r galon
- **Campfa Atgyfeirio:** Sesiwn yn y gamfau
- **Aerobeg Mewn Cadair:** Dosbarth symudiadau i'r rheini sy'n gyfyngedig o ran symud.
- **Lles Tai Chi:** Symudiadau wedi eu datblygu'n benodol er mwyn hyrwyddo lles corfforol ac emosiynol.
- **Sesiwn Ysgyfaint Iach:** I unigolion sy'n byw gyda chlefyd yr ysgyfaint

Mae pob sesiwn yn £2 y tro neu £36 am 16 wythnos
(Mae hynny'n arbed £28 yn seiliedig ar fynd i 2 sesiwn yr wythnos)

Am ragor o wybodaeth ffoniwch Stuart Mitchell ar
01656 678862 neu anfonwch e-bost at
stuart.mitchell@haloleisure.org.uk

TROSODD

www.haloleisure.org.uk



Working in
partnership for the
people of Bridgend
County Borough

Yn gweithio mewn
partneriaeth er mwyn
pobl Ewrdeistref Sirol
Pen-y-bont ar Ogwr


halo