

Nofio Am Ddim Hanner Tymor mis Chwefror



i Bobl Ifanc Dan 16 oed



Dydd Sadwrn 23ain Chwefror 2019 – Dydd Sul 3ydd Mawrth 2019

Canolfan Hamdden a Gweithgareddau'r Waun

01691 778666

Nofio am Ddim
Dydd Sul 2pm – 3pm

Cyflwyniad i Wersi Nofio

Dydd Llun 25ain Chwefror 2019

Cwrs 4 diwrnod

4 – 7 oed 9.00am – 9.30am

Merched yn Unig 9.30am – 10.00am

Acwa erobeg i'r teulu

Dydd Llun 11am – 12pm

Canolfan Hamdden a Gweithgaredd Gwyn Evans

01978 269540

Nofio am Ddim
Dydd Iau 2pm – 3pm
Dydd Sul 10am – 11am

Cyflwyniad i Wersi Nofio

Dydd Llun 25ain Chwefror 2019

Cwrs 5 diwrnod

4 – 5 oed

9.00am - 9.30am

10.00am - 10.30am

11.15am – 11.45am

11.45am – 12.15pm

6 – 7 years oed

9.30am - 10.00am

10.30am - 11.00am

Erobig Dŵr Plant Iau

Dydd Mercher 2.00pm – 3.00pm

Campfa Plant Iau

Sesiwn ffitrwydd yn y gampfa o dan oruchwyliaeth
hyfforddwr.

11 - 15 oed

Dydd Llun 4pm – 5pm



Mae pob un o'r gweithgareddau uchod **AM DDIM** i blant dan 16 oed gyda Cherdyn Hamdden dilys.
Ffoniwch eich Canolfan Hamdden a Gweithgareddau Leol i gael rhagor o fanylion a chadw eich lle.

16

NEU IAU?

Nofio Am Ddim

i bawb sy'n 16 oed ac iau

www.nofio-am-ddim.org.uk



Nofio am ddim yn ystod gwyliau'r ysgol yn unig, oni nodir yn wahanol gan eich canolfan hamdden leol.

Byd Dŵr – 01978 297300

Nofio am Ddim

Dydd Llun – Dydd Gwener 2pm – 3pm

Dydd Sadwrn 3.30pm – 4.30pm

Nofio i'r Teulu (i deulu o 4)

Dydd Sul 9am - 11am

Cyflwyniad i Wersi Nofio

Dydd Llun 25ain Chwefror 2019

Cwrs 5 diwrnod

I blant 3-5 oed 9am – 9.30am

I blant 8 oed a hyn 9.30am – 10am

Ffitrwydd i Ferched iau

Sesiwn ffitrwydd yn y gampfa o dan oruchwylliaeth hyfforddwr. 11-15 oed.

Dydd Iau 10am – 11am

Gwersi nofio Synhwyraidd i blant efo Awtistiaeth

Dydd Llun 25ain Chwefror 2019

Cwrs 4 diwrnod

I blant 3-6 oed 10-10.30am

I blant 7 oed a hyn 10.30-11am

Mae'n rhaid i bob plentyn ddod â rhiant / gwarcheidwad

Queensway – 01978 355826

Campfa Plant Iau

Sesiwn ffitrwydd yn y gampfa o dan oruchwylliaeth hyfforddwr.

11 - 15 oed

Dydd Iau 4pm – 5pm

Disgrifiadau Sesiwn

Cyflwyniad i Wersi Nofio

I'r rhai nad ydynt yn gallu nofio neu ddim mor hyderus â hynny yn y dŵr, yna mae'r sesiynau hyn yn berffaith i chi. Dewch draw i roi cynnig arni yn y sesiwn ddiogel a hwyliog hon. Ni ddylid bod ar y Rhaglen Dysgu Nofio gan Freedom.

Erobeg Dŵr i Blant Iau

Erobeg dŵr (ffitrwydd yn y dŵr) yw gwneud ymarfer erobeg mewn dŵr, fel mewn pwll nofio. Wedi'i wneud yn bennaf yn fertigol a heb nofio, rydych fel arfer at eich canol mewn dŵr dwfn neu ddyfnach, mae'n fath o hyfforddiant gwrthiant. Yn addas ar gyfer pob gallu.

Gwersi Nofio Anabl

Gwersi Anabledd wedi eu cynllunio'n benodol ar gyfer pobl ifanc rhwng 8-16 oed sydd â nam corfforol, synhwyraidd neu ddysgu. Er mwyn ennill hyder yn y dŵr a gwella eu gallu nofio.