

# Gwyliau'r Pasg Nofio am Ddim

**i 16 oed ac iau**



Dydd Sadwrn 13eg Ebrill 2019 - Dydd Sul 28ain Ebrill 2019



**Canolfan Hamdden a  
Gweithgareddau'r Waun**  
**01691 778666**

## Nofio am Ddim

Dydd Sul 2pm - 3pm

## Nofio i'r Teulu (i deulu o 4)

Dydd Iau - 11am - 12pm

## Achubwr Bywyd Rookie

Dydd Llun 11am - 12pm

## Cyflwyniad i Wersi Nofio

Dydd Llun 15fed Ebrill & Dydd Mercher 24ain Ebrill 2019

Cwrs 3 diwrnod

9.00am - 9.30am 4 - 5 oed

9.30am - 10.00am 6 - 8 oed

## Erobeg Dŵr Teulu

Dydd Mercher

12.15pm - 1pm

## Canolfan Hamdden a Gweithgareddau Gwyn Evans

**01978 269540**

## Nofio am Ddim

Dydd Iau 2pm - 3pm

Dydd Sul 10am - 11am

## Cyflwyniad i Wersi Nofio

Dydd Llun 15fed Ebrill & Dydd Mawrth 23ain Ebrill 2019

Cwrs 4 diwrnod

4 - 5 oed

9.00am - 9.30am; 10.00am - 10.30am

11.15am - 11.45am; 11.45am - 12.15pm

6 - 7 oed

9.30am - 10.00am ; 10.30am - 11.00am

## Erobeg Dŵr Plant Iau

Dydd Mercher

2.15pm - 3pm

## Campfa Plant Iau

Sesiwn ffitrwydd yn y gampfa o dan  
orchwyliaeth hyfforddwr

11 - 15 oed

Dydd Sul 11am - 12pm

Dydd Llun 4pm - 5pm

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](http://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 15fed Ebrill & Dydd Mawrth 23ain Ebrill 2019

Cwrs 4 diwrnod

9.am - 9.30am 3 & 4 oed

9.30am - 10.00am 5 & 6 oed

### Gwersi nofio Synhwyrdd i blant efo Awtistiaeth

Dydd Llun 15fed Ebrill & Dydd Mawrth 23ain Ebrill 2019

Cwrs 4 diwrnod

10-10.30am i blant 3-6 oed

10.30-11am i blant 7 oed a hyn

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

### Ffitrwydd Iau

Sesiwn ffitrwydd yn y gampfa o dan oruchwyliaeth hyfforddwr

11 - 15 oed Dydd Iau 10am - 11am

\*\*Y Byd Dŵr Ar Agor Dydd Gwener y Groglith a

Dydd Llun y Pasg Nofio am Ddim 12pm - 1pm

**Stadiwm Queensway**  
**01978 355826**

### Campfa Plant Iau

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

Dydd Iau 4pm - 5pm

## Disgrifiadau Sesiwn

### Cyflwyniad i Wersi Nofio

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

### Erobeg Dŵr

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

Ffoniwch eich Canolfan Hamdden a Gweithgareddau Leol i gael rhagor o fanylion a chadw eich lle