

GWYBODAETH DOSBARTH FFITRWYDD

OED IEUENGAF DOSBARTHIAU FFITRWYDD

Mae'r Tîm Rheoli Ffitrwydd yn argymhell bod dosbarthiadau yn addas i bobl 16 oed a hŷn ond y gall dosbarthiadau heb offer pwysau fod yn addas i bobl ifanc 13 mlwydd oed. Mae'r tîm rheoli yn argymhell eich bod yn holi hyfforddwy'r dosbarthiadau unigol i gadarnhau bod y dosbarth yn addas i bobl ifanc 13-15 oed.

PRISIAU DOSBARTH FFITRWYDD

Rydym ni'n cynnig amrywiaeth ardderchog o ddewisiadau aelodaeth i ddiwallu eich anghenion; o aelodaeth dosbarthiadau ffitrwydd yn unig i Aelodaeth Premier sy'n cynnwys dosbarthiadau ffitrwydd, nofio, defnyddio'r gampfa a mwy. Edrychwch ar RESTR BRISIAU'R GWASANAETHAU HAMDDEN i gael manylion ein holl ddewisiadau aelodaeth.

CANSLO DOSBARTH / NEWIDIADAU

Efallai y bydd yn rhaid i ni ganslo dosbarthiadau oherwydd rhesymau y tu hwnt i'n rheolaeth. Byddwn yn ymdrechu i gysylltu â chwsmeriaid sydd wedi archebu lle yn y dosbarthiadau i roi gwybod iddyn nhw fod y dosbarth wedi ei ganslo. Mae'r rhaglen hon yn cael ei chynhyrchu yn gyfnodol ac fe all newid. Felly, rydym ni'n argymhell eich bod yn gwirio gyda'r ganolfan rydych chi'n mynychu rhag ofn y bydd newidiadau i'r amserlen.

CYFARWYDDIADAU ARCHEBU DOSBARTHIAU

It is recommended that you book before attending classes. To do this, follow the instructions below:

ARCHEBU AR-LEIN

Evch i'r dudalen archebu ar-lein yn www.siryfflint.gov.uk/hamdden. Byddwn yn gofyn i chi am eich rhif aelodaeth a'ch rhif PIN. Os nad oes gennych chi'r rhain, dilynwch y cyfarwyddiadau hyn:

Anfonwch **e-bost at leisure.bookings@flintshire.gov.uk** neu ffoniwch 01352 702430 neu 01352 702437 (dydd Llun i ddydd Gwener o 9.00am tan 5.00pm). Bydd arnoch chi angen rhif eich cerdyn actif a chyfeiriad e-bost dilys. Mae rhif y cerdyn actif yn dechrau gydag FLS ac i'w weld o dan y cod bar. Yn anffodus ni allwn ddarparu rhif aelodaeth na rhif PIN heb rif eich cerdyn actif a chyfeiriad e-bost dilys.

ARCHEBU DROS Y FFÔN

Cysylltwch â'r canolfannau canlynol yn uniongyrchol:

Canolfan Hamdden Glannau Dyfrdwy	01352 704240
Pafiliwn Jade Jones, y Fflint	01352 704308
Canolfan Hamdden yr Wyddgrug	01352 704333
Canolfan Hamdden Bwcle	01352 704290
Canolfan Hamdden Treffynnon	01352 704478

www.flintshire.gov.uk



www.siryfflint.gov.uk



GWYBODAETH DOSBARTH FFITRWYDD

DOSBARTHIAU EJNI UCHEL / ISEL

Bydd y dosbarthiadau hyn yn cynnwys ymarferion ffitrwydd cardiofasgwlaidd mawr a bach eu heffaith sy'n siŵr o wneud i chi chwysu chwartiau a llosgi calorïau. Bydd y rhan fwyaf o'r dosbarthiadau yn cynnwys elfen o gyflyru'r corff ac yn cael eu cyflwyno ar ffurfiau gwahanol, fel Hyfforddiant Cylch, GymFit a BoxFit. Efallai y defnyddir offer mewn rhai dosbarthiadau, fel Rebounder a Step. Dyma restr o'r dosbarthiadau yn y categori hwn...

- Aerobeg Mawr neu Fach ei Effaith
- Aerobeg Camu
- Rebounder
- Hyfforddiant Cylch
- BoxFit
- Ffitrwydd Metabolaidd / Metafit HITT
- Cardio Cymysg / 20 20 20
- Cardio Combat
- GymFit
- Zumba / Clubbersice

Cyn mynychu dosbarth, cofiwch wirio lefelau'r dosbarth i sicrhau ei fod yn addas ar eich cyfer chi.

DOSBARTHIAU CYFLYRU'R CORFF

Mae dosbarthiadau cyflyru'r corff yn gallu'ch helpu chi i wella eich cryfder, eich dygnwch a'ch cydbwysedd yn ogystal â thynhau a cherflunio'r corff yn defnyddio amrywiaeth o offer. Bydd yna efnennau o ffitrwydd cardiofasgwlaidd mewn rhai sesiynau. Dyma restr o'r dosbarthiadau yn y categori hwn...

- Pwysau Tegell / kettlecise
- Pump
- Tynhau Llwy
- Swyddogaethol / 20 20 20
- Hyfforddiant Dal
- AB's/Craidd
- Easyline
- Penolau a Boliau

DOSBARTHIAU ARBENIGOL

Mae dosbarthiadau arbenigol wedi eu cynllunio i gefnogi cleientiaid sydd â chyflyrau meddygol neu anghenion arbennig, neu bobl sy'n newydd i ymarfer corff ac yn teimlo bod arnyn nhw angen dechrau ar lefel isel gyda llawer o gefnogaeth. Cadwch eich llygaid ar agor am symbol y galon sy'n nodi'r holl ddsbarthiadau arbenigol ar yr amserlen. Dyma restr o'r dosbarthiadau yn y categori hwn...

- Curiad y Galon (atgyfeiriadau cardiaidd)
- Cylchoedd Lles (atgyfeiriadau meddyg teulu)
- Cylchoedd Tynhau - defnyddio Gwelyau Tynhau

DOSBARTHIAU BEICIO STIWDIO

Mae Beicio Stiwdio yn fath o ymarfer corff dwys iawn sy'n canolbwyntio ar ddygnwch, cryfder, ysbeidiau ac adfer lle rydych chi'n defnyddio beic ymarfer llonydd arbennig

DOSBARTHIAU YN Y DŴR

Ceir amryw o ddsbarthiadau yn ein pyllau nofio dan do sy'n cynnwys ymarfer corff, yn amrywio o nofio traddodiadol i sesiynau dawnsio. Dyma restr o'r dosbarthiadau yn y categori hwn...

- Loncian yn y Dŵr
- Cadw'n Heini yn y Dŵr
- Swimba
- Nofio Meistr
- Nofio Triathlon

DOSBARTHIAU HYFFORDDIANT

YN YR AWYR AGORED ♥

Mae yna amrywiaeth o sesiynau ffitrwydd sy'n mynd â chi allan o'r gampfa boeth i'r awyr agored. Bydd ymarfer yn yr awyr agored yn gwneud i chi deimlo'n fwy bywiog ac yn rhoi gwell ymdeimlad o les i chi. Dyma restr o'r dosbarthiadau yn y categori hwn...

- Teithiau Cerdded Iach
- Cerdded Nordig (darperir polion)
- Clwb Loncian
- Teithiau Cerdded efo Pramiau

Mae rhai o'r dosbarthiadau hyn yn addas ar gyfer cwsmeriaid sydd angen cefnogaeth ac yn methu gwneud ymarferion mawr eu heffaith a mwy dwys.

DOSBARTHIAU CYFANNOL ♥

Nod y dosbarthiadau hyn yw ysgogi ac adfywio eich meddwl a'ch corff, a gwella hyblygrwydd, cryfder craidd, cydbwysedd ac osgo a siâp eich corff. Mae'r rhain yn ymarferion llai dwys sy'n addas ar gyfer y rhan fwyaf o bobl ac sy'n rhoi canlyniadau gwych. Mae dosbarthiadau'r categori hwn yn cynnwys...

- Ioga
- Pilates
- Gofal Cefn
- Symudiadau Tai Chi

Mae rhai o'r dosbarthiadau yma yn addas ar gyfer cwsmeriaid sydd angen cefnogaeth ac yn methu gwneud ymarferion mawr eu heffaith a mwy dwys. Felly, cadwch eich llygaid ar agor am y symbol calon