

CERDDWCH ER LLES EICH IECHYD

TEITHIAU CERDDED PRAM/PLANT BACH

- Dewch draw i rhoi cynnig ar ei'n sesiwn gerdded gyda pram/plant yn Sir y Fflint
- Croeso i bobl o bob oedran a gallu.
- Dan arweiniad hyfforddwyr cymwys am **£1.50** (£2.90 Gyda Nofio Cei Connah)
- Cerdded yn rheolaidd yn arwain at well lles corfforol, seicolegol a hefyd yn darparu cyfle i gwrdd â phobl newydd.

Lleoliad	Amser	Dyddiad	Hyd
Pwll Nofio Cei Connah (Teithiau Cerdded Pram/Nofio Plant Bach)	10.30am (12.00 Nofio)	Dydd Llun	60cerdded/60nofio
Pafiliwn Jade Jones y Fflint	11.00-12.00pm	Dydd Llun	60 munud Teithiau Cerdded Pram/Plant Bach
Canolfan Hamdden Glannau Dyfrdwy	10.00-11.00am	Dydd Iau	
Canolfan Hamdden Treffynnon	9.30-10.30am	Dydd Gwener	



Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â:

Simon Jenkins – Ysgogydd Gweithgarwch Corfforol [Cerdded]

E-bost: simon_jenkins@flintshire.gov.uk Ffôn: 01352 702463

Jennifer Waite – Ysgogydd Gweithgarwch Corfforol

E-bost: Jennifer.waite@flintshire.gov.uk Ffôn: 01352 702462

