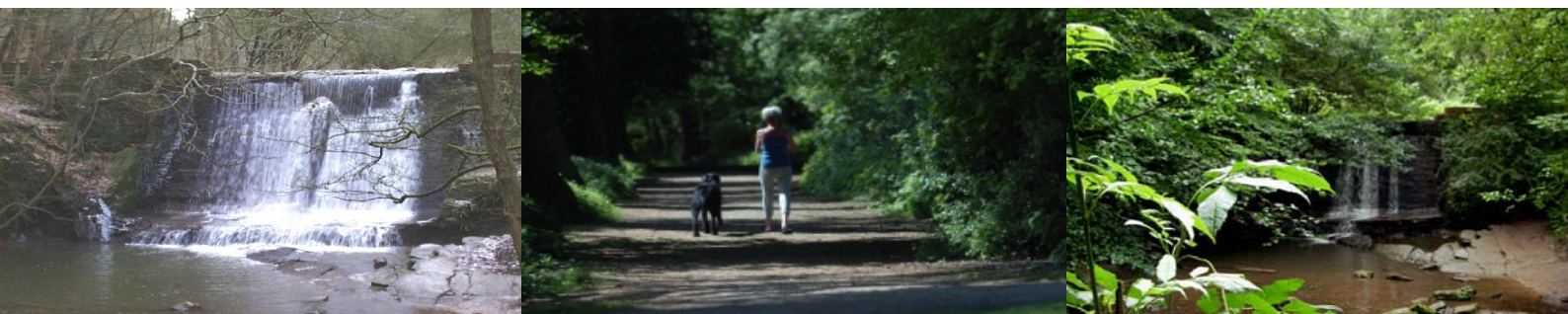


CERDDWCH ER LLES EICH IECHYD

CERDDED IECHYD SIR Y FFLINT

- Dewch draw i roi cynnig ar ein sesiwn gerdded yn Sir y Fflint.
- Croeso i bobl o bob oedran a gallu.
- Dan arweiniad hyfforddwyr cymwys ac **AM DDIM!**
- Cerdded yn rheolaidd yn arwain at well lles corfforol a seicolegol a hefyd yn darparu cyfle i gwrdd â phobl newydd.

Lleoliad	Dyddiad	Amser	Hyd
Canolfan Hamdden Glannau Dyfrdwy	Dydd Llun	1.00pm	30 munud
Canolfan Hamdden Yr Wyddgrug	Dydd Llun	1.30pm	
Canolfan Hamdden Treffynnon	Dydd Iau	10.15am	
Pafiliwn Jade Jones	Dydd Iau	2.00pm	



Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â:

Simon Jenkins – Ysgogydd Gweithgarwch Corfforol [Cerdded]

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

Julie Rice-Williams – Chwaraeon Sir y Fflint

E-bost: Julie.rice-williams@flintshire.gov.uk Ffôn: 01352 702463

