



Switiau Iechyd

Mae ein Switiau Iechyd yn cynnig y ffordd berffaith i ymlacio'n osgeiddig ar ôl ymarfer corff neu ddiwrnod caled o waith. Gan fod bywyd yn gallu bod yn llawn straen, rydyn ni gyd angen ychydig o faldod. Lleolir y switiau yn Y Pafiliwn Y Fflint a Chanolfan Hamdden Treffynnon.

MAE'R CYFLEUSTERAU'N CYNWYS:

PWLL SBA

Yn lliniaru poen, straen a phoenau cyhyrol, gan arwain at deimlad o les ac ymlaciad. Gall ddod â rhyddhad ychwanegol i'r rheiny sy'n dioddef o anhwylderau cysylltiedig â'r cymalau fel gwynegon a chrydcymalau.

YSTAFELL STÊM

Mae stem yn arbennig o llesol ar gyfer anhwylderau resbiradol a phoenau rhiwmatig. Mae'n gwella cylchrediad gwaed ac yn glanhau a bywiogi'r croen.

SAWNA

Mae cymryd sawna yn adfer balans naturiol y meddwl a'r corff, bydd sawna yn cryfhau mecanweithiau amddiffyn eich corff, yn gwella cylchrediad gwaed a rhoi gofal i'ch croen.

SAWNA ISGOCH

Mae hwn yn cael ei ddefnyddio gan ffisiotherapyddion a meddygon fel triniaeth ar gyfer anafiadau chwaraeon, rhyddhau straen ac ymlaciad cyffredinol. Mae'n llesol i leihau braster a 'cellulite', esmwytho poen, gwaredu tocsinau yn ogystal â glanhau'r croen.

**Bydd mynediad i Swit Iechyd hefyd yn cynnwys nofiad yn ystod Amseroedd Nofio'r Cyhoedd. (gweler safleoedd unigol am oriau agor)

ORIAU AGOR

Canolfan Hamdden Pafiliwn Y Fflint

Dydd Llun i Ddydd Iau 10.00y.b – 10.00y.p (*Mawrth 8.30pm – 10.00pm Merched yn unig)

Dydd Gwener 10.00y.b – 9.00y.p

Dydd Sadwrn a Dydd Sul 10.00y.b – 5.00y.p

Canolfan Hamdden Treffynno

Dydd Llun i Ddydd Iau 10.00 y.b – 10.00y.p

Dydd Gwener 10.00y.b – 9.00y.p

Dydd Sadwrn 10.00y.b – 5.00y.p

Dydd Sul 10.00y.b – 4.00y.p

Am wybodaeth bellach cysylltwch â

Canolfan Hamdden Pafiliwn Y Fflint – 01352 733677

Canolfan Hamdden Treffynnon - 01352 712027