Ystafelloedd Ffitrwydd Pontydd

Ystafelloedd Ffitrwydd Pontydd' yw'r enw newydd ar gyfer cyfleusterau ffitrwydd Cyngor Sir y Fflint - 'In the Pink' (Pafiliwn y Fflint), 'Silhouettes' (Canolfan Chwaraeon Yr Wyddgrug), 'New Horizons' (Canolfan Chwaraeon Treffynnon) a 'Shapes' (Canolfan Chwaraeon Glannau Dyfrdwy) gynt.

Cunnig Technogym – cyflenwr swyddogol y Gemau Olympaidd yr Haf a'r Gemau Paralympaidd yn Athen 2004– sydd yn yr ystafelloedd ffitrwydd i gyd.

Mae cyfleusterau'r canolfannau'n addas ar gyfer pob oedran a phob lefel ffitrwydd, gan gynnwys pobl anabl. Ymhlith y peiriannau mae offer cardiofasgwlaidd megis melin draed, beiciau, hyfforddwyr aml bwrpas, peiriannau stepio a rhwyfo, ac ystod o beiriannau ymarfer pwysau ar gyfer holl gyhyrau'r corff.

Mae pob aelod newydd yn manteisio ar ymgynghoriad personol gan hyfforddwr ffitrwydd cymwysedig, pan drafodir anghenion iechyd a ffitrwydd y cwsmer. Trefnir rhaglen ymarfer corff personol ar ei g/chyfer, a bydd staff y ganolfan yn pennu targedau realistig, ac yn cynorthwyo'r unigolyn i'w cyrraedd. Bydd y staff ar gael i helpu a chynghori gydol yr amser, gan fonitro iechyd a ffitrwydd y cwsmer.

Mae modd ymaelodi trwy gyfrwng taliadau misol, ac mae'r aelodaeth yn gymwys ar gyfer yr holl Ystafelloedd Ffitrwydd – gan gynnwys y pwll nofio a'r ystafelleodd ffitrwydd ym mhob canolfan (yn ystod yr oriau agor arferol) a'r cyfleusterau 'gêmau raced'. Mae'r aelodaeth hefyd yn gymwys ar gyfer y gwersi erobeg ac ymarfer corff am £1 yn unig. Os mynnwch, gallwch dalu ar y diwrnod y byddwch yn defnyddio'r cyfleusterau, neu gallwch brynu llyfr yn cynnwys deg tocyn i'w defnyddio fesul diwrnod.

Mae Ystafelloedd Ffitrwydd Pontydd yn croesawu pawb, waeth beth yw eu hoedran, eu gallu a'u ffitrwydd, o ddechreuwyr i athletwyr profiadol. Rydym yn deall fod anghenion pawb yn amrywio: dyna pam y byddwn yn rhoi sylw manwl ar sail unigol.

Ymhlith y gwasanaethau eraill a gynigir gan therapydd profiadol a chymwysedig mae'r hyn a ganlyn: trin anafiadau chwaraeon, tylino, aromatherapi ac adweitheg yng Nghanolfan Hamdden Glannau Dyfrdwy a Chanolfan Hamdden y Pafiliwn

Pontydd- Sut i ymuno

I fod yn aelod o Pontydd, bydd angen i chi drefnu sesiwn cynefino a fydd yn cynnwys asesiad o'ch ffordd o fyw gan hyfforddwr ffitrwydd cymwysedig. Bydd hwnnw wedyn yn creu rhaglen bersonol i chi ar ôl asesu'ch taldra, eich pwysau, canran braster eich corff a'ch pwysedd gwaed.

Bydd eich rhaglen bersonol yn cael ei chynllunio i'ch helpu chi i gyrraedd eich targed o ran ffitrwydd, eich amcanion a'ch gofynion. Cewch gyflwyniad i'r ffordd briodol o ddefnyddio'n hoffer yn ddiogel ac effeithiol a sut i ddilyn eich rhaglen bersonol.

Prisiay Ebril 2010 - Mawrth 2011

Tâl ymuno (an gynnwys asesu'ch ffitrwydd a chyflwyniad i'r offer)	£25.00
Tocyn diwrnod (Un ymweliad â'r ystafell ffitrwydd a'r pwll nofio yn ystod oriau agor arferol)	£5.10
Tocyn Deg sesiwn	£42.50

(10 ymweliad â'r ystafell ffitrwydd a'r pwll nofio yn ystod oriau agor arferol)	
Ailasesiad	£8.00
Happy Hour Dudd Llyn – Dydd Gwerner 1.30pm – 2.30pm	£2.90

Canolraddol/Pobl sy'n cael eu cyfeirio gan eu Meddyg Teulu

Tâl ymuno Gan gynnwys asesu'ch ffitrwydd a chyflwyniad i'r offer	£12.75
Tocyn diwrnod (cyn 7pm) (Un ymweliad â'r ystafell ffitwydd a'r pwll cyn 7pm	£3.10
Tocyn 10 sesiwn (10 ymweliad â'r ystafell ffitrwydd a'r pwll nofio cyn 7pm	£25.50

Clwb Plant iau

FFI Ymuno (gan gynnwys asesu ffitrwydd a dysgu defnyddio'r offer)	£7.00
Tocyn dydd Defnyddio Pontydd a'r Pwll Nofio unwaith yn ystod sesiwn Clwb Plant Iau	£2.00

Ar ôl cwblhau cwrs cyflwyno Pontydd, dyma brisiau misol i Aelodau:

Aelod Misol	**Oriau Allfrig Dyddiol cyn 5pm**	**yn ogystal ag oriau brig**
Actif	£23.99	£29.99
actif 60+ Defnydd o'r Ystafell Ffitrwydd yn unig	£20	
aelodaeth actif a dosbarthiadau ymarfer corff di-ben-draw		£34.99

Bydd angen talu bob mis drwy Ddebyd Uniongyrchol, gan dalu'r taliad cyntaf yn y Dderbynfa. Dyma sydd ar gael i aelodau:

- Defnyddio Pontydd yn y 4 lleoliad, sef y Fflint, Glannau Dyfrdwy, Treffynnon a'r Wyddgrug
- Defnyddio'r Uned Iechyd a'r pwll nofio yn ystod oriau agor arferol, os byddant ar gael
- Dosbarthiadau aerobig a hyfforddiant cylchol am bris gostyngol sef £1 y dosbarth
- Cael eich ailasesu unwaith yn ystod y flwyddyn
- Cwrt badminton, tennis, bwrdd tennis a sboncen
- Mae aelodau allfrig yn cynnwys yr uchod i gyd bob dydd cyn 5pm

Pontydd – Ffitrwydd Plant

Mae Pontydd hefyd yn trefnu Clwb Ffitrwydd i Blant 13-15 oed sydd am fwynhau ffordd o fyw iachach a mwy egnïol. Bydd hyfforddwyr ffitrwydd cymwysedig yn helpu ac yn annog plant i ddiwallu eu hanghenion a'u gofynion o ran ymarfer corff ac yn rhoi cyngor iddynt ynglyn â sut i fyw'n iachach.

Cyn dod yn aelod mae'n rhaid i chi ddod i sesiwn gynefino. Bydd ein hyfforddwyr yn creu rhaglen bersonol i chi ac yn dangos i chi sut i ddefnyddio'r offer mewn ffordd ddiogel ac

effeithiol (sylwch na chaiff plant dan 15 ddefnyddio'r offer gwrthiannol) . Ar ôl cael eu hasesu, bydd y plant yn cael hyfforddi yn ystod yr oriau a ganlyn:

Canolfan Hamdden Glannau Dyfrdwy

Dydd Llun i ddydd Gwener Dydd Llun i ddydd Gwener Dydd Llun i ddydd Gwener 3.30pm - 5.30pm
Dydd Sadwrn a dydd Sul 9.30pm - 3.30pm

Y Pafiliwn, y Fflint
Dydd Mawrth a dydd Iau 3.30pm - 5.30pm
Dydd Sadwrn a dydd Sul 9.30pm - 3.30pm

Canolfan Hamdden Treffynnon

Dydd Llun i ddydd Gwener 3.30pm - 5.30pm
Dydd Sadwrn a dydd Sul 9.30pm - 3.30pm

Canolfan Chwaraeon yr Wyddgrug
Cynhelir pob sesiwn yn yr Wyddgrug ar amseroedd penodol a RHAID neilltuo lle o flaen llaw gan mai dim ond 5 hyfforddwr ar gael ym mhob sesiwn yn ystod yr wythnos a 4 hyfforddwr ar benwythnosau.

Amseroedd yn ystod tymor yr ysgol

Dydd Llun i ddydd Gwener	3.30pm hyd 4.30pm, 4.30pm hyd 5.30pm
Dydd Sadwrn a dydd Sul	10.00am hyd 11.00am, 1.00pm hyd 2.00pm 4.00pm hyd 5.00pm

Yn ystod gwyliau'r ysgol

Dydd Llun i ddydd Gwener	10.00am hyd 11.00am, 12.00pm hyd 1.00pm

Amseroedd Agor

Glannau Dyfrdwy

Dydd Llun	7.00am tan 10.00pm
Dydd Mawrth	7.00am tan 10.00pm
Dydd Mercher	7.00am tan 10.00pm
Dydd Iau	7.00am tan 10.00pm
Dydd Gwener	7.00am tan 9.00pm
Dydd Sadwrn	8.00am tan 4.00pm
Dydd Sul	9.00am tan 4.00pm

Y Pafiliwn, Y Fflint

Dydd Llun	8.00am tan 10.00pm
Dydd Mawrth	8.00am tan 10.00pm
Dydd Mercher	7.00am tan 10.00pm
Dydd Iau	7.00am tan 10.00pm
Dydd Gwener	8.00pm tan 10.00pm
Dydd Sadwrn	9.00am tan 5.00pm
Dydd Sul	9.00am tan 5.00pm

Treffynnon

Dydd Llun	9.15am tan 10.00pm
Dydd Mawrth	9.15am tan 10.00pm
Dydd Mercher	9.15am tan 10.00pm
Dydd Iau	9.15am tan 10.00pm
Dydd Gwener	9.15pm tan 9.00pm
Dydd Sadwrn	9.15am tan 6.00pm
Dydd Sul	9.15am tan 6.00pm

Yr Wyddgrug

Dydd Llun	7.00am tan 10.00pm
Dydd Mawrth	7.00am tan 10.00pm
Dydd Mercher	7.00am tan 10.00pm
Dydd Iau	7.00am tan 10.00pm
Dydd Gwener	7.00am tan 10.00pm
Dydd Sadwrn	8.00am tan 6.00pm
Dydd Sul	8.00am tan 6.00pm

Os hoffech ragor o wybodaeth ffoniwch eich Ystafelloedd Ffitrwydd Bridges lleol:

Canolfan Hamdden Glannau Dyfrdwy 01244 845440
Pafiliwn y Fflint 01352 735656
Canolfan Hamdden Treffynnon 01352 712212
Canolfan Chwaraeon Yr Wyddgrug 01352 750172