



Swît lechyd

Mae ein Swît lechyd 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. (Sylwch fod yn rhaid bod yn 16 oed o leiaf i ddefnyddio'r Swît lechyd)

Mae'r Cyfleusterau'n Cynnwys:

- **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.
- **stafell 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.

Opening Hours

- Dydd Llun – Dydd Iau 9.00am - 10.00pm
(Llun - Gwener pwll nofio nad ydynt yn agored tan 9.30am tan cyhoedd)
- Dydd Gwener 9.00am - 9.00pm
- Dydd Sadwrn/Dydd Sul 10.00am - 4.00pm

Ffoniwch Canolfan Hamdden Treffynnon - 0845 603 2121.