



Ni yw Sport in Mind – yr elusen sy'n defnyddio chwaraeon a gweithgarwch corfforol i wella bywydau pobl ag anghenion iechyd meddwl. Cynhelir ein sesiynau bob wythnos, trwy gydol y flwyddyn ac maent yn sesiynau galw heibio hwyliog, achlysurol. Darperir yr holl offer ac mae croeso mawr i bob gallu! Y cyfan a ofynnwn yw eich bod yn llenwi ffurflen cyfranogwr y tro cyntaf i chi ymuno â sesiwn. I ddarganfod mwy am sesiynau yn eich ardal ewch i sportinmind.org neu cysylltwch â Claire ar 0118 947 9762!

Sesiynau Sir Fynwy

Y Fenni

Dydd	Amser	Gweithgaredd	Hyfforddwr	Lleoliad
Merch	2-3PM	Tenis Bwrdd	Neil	Canolfan Gymunedol y Fenni, Heol Merthyr, NP7 5BY
Iau	1-2PM	Ioga	Kate	Canolfan Gymunedol y Fenni, Heol Merthyr, NP7 5BY

Casnewydd

Dydd	Amser	Gweithgaredd	Hyfforddwr	Lleoliad
Iau	12-1PM	Tenis	Steve	Canolfan Pwll a Thenis Ranbarthol, Pentref Chwaraeon Rhyngwladol Casnewydd, Spytty Boulevard, Casnewydd, NP19 4RA
Iau	3-4PM	Yoga i Ddnyion	Kate	Hyb y Llais. Mae'n haws cael mynediad i'r ystafell ar y lôn wrth ymyl y Asaga Noodle Bar, NP20 1JQ

SESIWN NEWYDD

Blaenau Gwent Sessions

Ebbw Vale

Dydd	Amser	Gweithgaredd	Hyfforddwr	Lleoliad
Merch	12-1PM	Ioga	Elisabeth	Ebbw Vale Leisure Centre, Lime Ave, Ebbw Vale NP23 6GL (Dance Studio)



@sportinmind



info@sportinmind.org



www.sportinmind.org



01189479762



Cofrestru Mynychwyr



GIG CYMRU NHS WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board