



Activities in your area!



**Aqua-Natal @ Pontypool
Active Living Centre**
Wednesday **12:15pm.**
Ring leisure centre to
book.

01633 627100



**Aqua-Natal @
Tredegar Leisure
Centre Thursday**
09:30-10:30am.

Contact the Healthy
Pregnancy team to
book:

0300 303 4906

(option 3)

**Aqua-natal @
Abergavenny
Leisure centre,**
Fridays **2-3pm.**
Ring leisure
centre to book.

01633 644800

**Free Pregnancy Yoga
@YYF Birth Centre**
Wednesday **6-7pm.**

Ring Birth centre to book

01443802437

**Walking group @
Pontypool Active Living
Centre -09:30-10:30.**
to book a place please ring
Healthy Pregnancy Team on
0300 303 4906 (option 3).

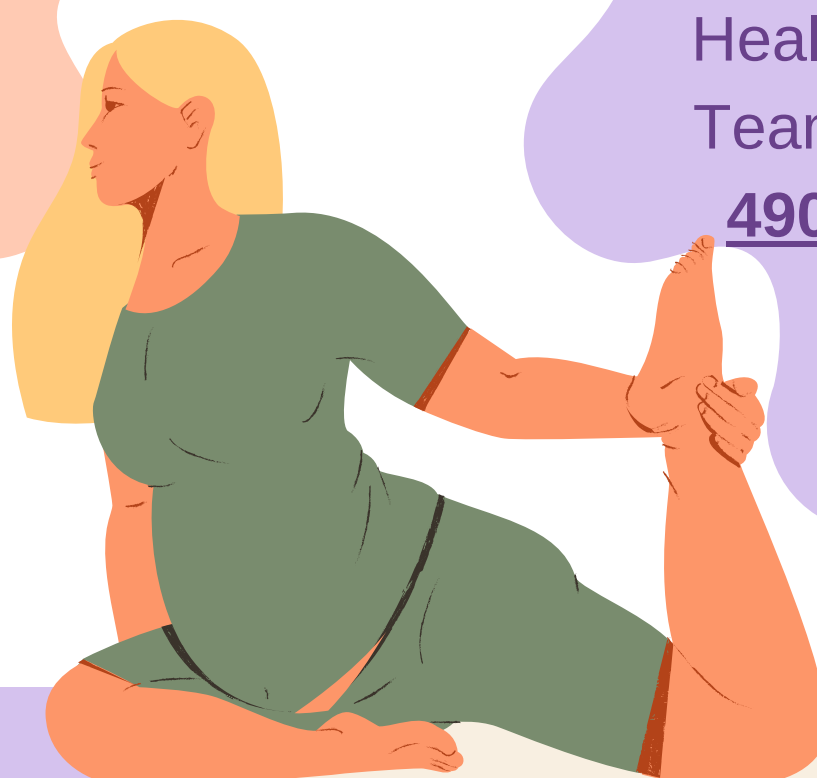
**Walking group @ Morgan
Jones park Caerphilly**
09:30-10:30.

to book a place please ring
Healthy Pregnancy Team
on **0300 303 4906 (option
3).**

**Aqua-Natal @
International Sports
Village Newport.**

Friday **12:05-
12:50pm.**

To book a place ring
Healthy Pregnancy
Team on **0300 303
4906 (option 3).**



Gweithgareddau yn eich ardal!



Aqua-Natal yn annog Byw
Egniol Pont-y-pŵl **Dydd
Iau 12:15pm.**
Ffoniwch y ganolfan
hamdden i glust.
01633 627100



Aqua-Natal @
Canolfan Hamdden
Tredegar **Dydd Iau 09-
10:30am**
Cysylltwch â'r tîm
Beichiogrwydd Iach i
archebu:
0300 303 4906
(opsiwn 3).

Aqua-natal @
Canolfan Hamdden Y
Fenni, dydd Gwener
2-3pm.
Ffoniwch y ganolfan
hamdden i archebu.
01633 644800

Ioga Beichiogrwydd am Ddim
Canolfan Eni @YYF
Dydd Mercher **6-7pm.**
Ffoniwch y Ganolfan Geni i
archebu
01443802437

Grŵp cerdded @ Canolfan
Byw Egniol Pont-y-pŵl -
09:30-10:30. I archebu lle
ffoniwch y Tîm
Beichiogrwydd Iach ar **0300
303 4906 (opsiwn 3).**

Grŵp cerdded ym Mharc
Morgan Jones, Caerffili
09:30-10:30.
I archebu lle, ffoniwch y
Tîm Beichiogrwydd Iach ar
0300 303 4906 (opsiwn 3).

Aqua-Natal @
Pentref Chwaraeon
Rhyngwladol
Casnewydd, Spytty.
Dydd Gwener **12:05-
12:50pm.**
Cysylltwch â'r tîm
Beichiogrwydd Iach i
archebu:
0300 303 4906

