

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

**Aqua-Natal @ Bedwas
Canolfan Hamdden
Dydd Mawrth 7- 8pm.**
Cysylltwch â'r tîm
Beichiogrwydd Iach i archebu:
0300 303 4906

**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

**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 @ Tŷ Tredegar
Casnewydd Bob dydd Mawrth
1:30-2:30pm. I archebu lle
ffoniwch y Tîm Beichiogrwydd
Iach ar **0300 303 4906** (opsiwn
3).**

**Grŵp cerdded
beichiogrwydd/ôl-
enedigol am ddim @
Ambika Social, Linda Vista
Gardens, Abergavenny,
NP7 5D.
Dydd Mercher-10:30.
Dim ond troi i fyny**

