

# Free Aqua-natal



Every Thursday - 09:30-10:30am

@ Tredegar leisure centre  
Tredegar NP22 4BH



Starting 1<sup>st</sup> may

Free 45 minute Aqua-natal and a  
relaxation session with advice  
about eating well in pregnancy.

For more information, please contact Healthy  
Pregnancy Team to book a place

Tel: 0300 303 4906  
(Option 3)



# Aqua-natal am ddim

Pob Dydd Iau – 09:30-10:30

@ Canolfan Hamdden Tredegar  
Tredegar NP22 4BH



**Yn dechrau Mai 1af**

45 munud o Aqua-natal a sesiwn ymlacio gyda chyngor am fwyta'n dda yn ystod beichiogrwydd.

I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â'r Tîm Beichiogrwydd Iach i archebu lle

Rhif ffôn: 0300  
3034906  
(Opsiw'n 3)

