



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Grŵp Cerdded Beichiogrwydd



Ymunwch â ni ym Mharc Pont-y-pŵl (Canolfan
Byw'n Egniol) Dydd Llun 09:30-10:30

Mae cymaint o fanteision i gadw'n actif tra'n feichiog.

Ymarfer corff ysgafn, effaith isel sydd orau, ac felly mae
cerdded yn ddelfrydol.

Mae hefyd yn ffordd wych o gwrdd â mamau eraill a chael
awgrymiadau am fwyta'n dda yn ystod beichiogrwydd.



I archebu lle cysylltwch â'r Tîm
Beichiogrwydd lach ar
0300 303 4906 (opsiwn 3)