



Wales National Exercise
Referral Scheme (NERS)
Cynllun Atgyfeirio Cleifion
i Wneud Ymarfer Corff Cymru

LLWYDDIANNAU

MARY

Ar ôl dioddef poen cefn cronig am fwy na dwy flynedd ac archwilio sawl opsiwn i leddfu fy symptomau, cefais fy atgyfeirio at garfan NERS. Ni allaf fynegi faint mae'r rhaglen yma wedi fy helpu!

Mae Rachel a Mel yn cynnig cymaint mwy nag ymarfer corff yn Llantrisant. Maen nhw'n ysgogol ac yn gefnogol i bawb sy'n cymryd rhan, ni waeth beth fo'u gallu. Rydw i wedi gwneud ffrindiau gyda chymaint o bobl sy'n cymryd rhan, ac rydw bellach yn mynychu'r dosbarthiadau gyda Jake yng Nghanolfan Hamdden Llanilltud Faerdref, yn ogystal â'r rhai yn Llantrisant.

Mae fy lefelau ffitrwydd wedi gwella gymaint. Hoffwn ddiolch i'r garfan gyfan am eu cymorth a'u cefnogaeth!

YN TEIMLO'N FWY IACHUS



YN TEIMLO'N HAPUSACH



WEDI GWNEUD FFRINDIAU



YN FWY HEINI

