



# Camau Famau

Dosbarthiadau **newydd** yng  
Nghanolfan Hamdden Sobell

## DYDD MAWRTH

**11:15am – 12:00pm:**  
**loga yn y dŵr gyda Jodie**

*Yn addas ar gyfer merched beichiog a mamau newydd. Mae loga yn y dŵr yn ffordd hawdd o ymestyn heb straenio a gormod o ymdrech, tynhau heb effeithio'ch siâp ac ymlacio trylwyr. Mae dŵr yn gysurus ac yn sbarduno'r corff i'ch helpu i baratoi ar gyfer genedigaeth, yn enwedig genedigaeth yn y dŵr. Bydd mamau newydd yn elwa ar ymarferion syml a fydd yn helpu i wella llawr y pelfis.*

## DYDD MERCHER

**1pm – 1:45pm:**  
**Ffitrwydd Ôl-enedigol gyda Jodie**

*Sesiwn ymarfer corff mewn grŵp. Ymarferion yn seiliedig ar weithgareddau a fydd o fudd i famau mewn bywyd o ddydd i ddydd. Caiff mamau eu hannog i ddod â'u babi gyda nhw gan fod modd eu cynnwys yn y sesiwn. Ffordd wych o gamu yn ôl i ffitrwydd a threulio amser gwerth chweil gyda'ch babi.*



Cadwch le trwy'r **ap Hamdden am Oes** neu ffoniwch:  
**Canolfan Hamdden Sobell** ☎ 01685 870111



Er mwyn cael yr wybodaeth ddiweddaraf am ddosbarthiadau, ewch i:

[www.rctcbc.gov.uk/camaufamau](http://www.rctcbc.gov.uk/camaufamau)

   **RCT Leisure**

**£3.80 y sesiwn** neu  
**AM DDIM** i Aelodau  
Hamdden am Oes

Mae croeso i chi gyfathrebu â ni yn y Gymraeg | You are welcome to communicate with us in Welsh

Chwaraeon RhCT  
Sport RCT

