

Ar ôl cymryd rhan yn ein rhaglenni, roedd...

91%

o'r cyfranogwyr yn
teimlo'n fwy iach



97%

o'r cyfranogwyr yn
teimlo'n hapusach



93%

o'r cyfranogwyr yn
teimlo'n fwy hyderus



91%

o'r cyfranogwyr wedi
gwneud ffrindiau newydd

93%

o'r cyfranogwyr
yn fwy heini
yn amlach



96%

o'r cyfranogwyr yn
bwriadu parhau i
gadw'n heini



Er mwyn derbyn y
newyddion diweddaraf:



X | f | @sportrct
www.chwaraeonrhct.co.uk