

IOGA DŴR YN YSTOD BEICHIOWGRWYDD

sesiynau wedi'u cynnal gan
Fydwragedd yn y Gymuned

Dydd Iau 6:00pm - 6:45pm

Bydd sesiynau'n cael
eu cynnal drwy gydol
y flwyddyn.

O 24 WYTHNOS

Camau Famau

Ioga Dŵr yn Ystod
Beichiogrwydd yng
Nghanolfan Chwaraeon
Cwm Rhondda

*Ymarferion
ysgafn yn y dŵr*

*Cwrdd â mamau
beichiog eraill*

*Canolbwyntio
ar y cysylltiad
rhwng mam
a'i babi*

*Cryfhau cyhyrau
heb roi pwysau ar
y corff*

*Pwyslais ar
anadlu ac
ymlacio*

*Mae dŵr yn helpu i
ymlacio ac adfywio'r
corff, sy'n gymorth i chi
baratoi ar gyfer yr
enedigaeth, yn enwedig
enedigaeth yn y dŵr*

*Help i wella
hyblygrwydd y
cyhyrau llawr pelfig
yn barod ar gyfer yr
enedigaeth*

*Yn addas ac yn
gymorth i fenywod
â phoen y gwregys
pelfig*



Cadwch le trwy'r ap Hamdden am Oes neu ffoniwch:
Canolfan Chwaraeon Cwm Rhondda ☎ 01443 570011
Rhondasc@rctcbc.gov.uk



Er mwyn cael yr wybodaeth ddiweddaraf am
ddosbarthiadau, ewch i:
www.rctcbc.gov.uk/camauifamau

RCT Leisure

**£4.20 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

