

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

93%

o'r cyfranogwyr yn teimlo'n fwy iach



96%

o'r cyfranogwyr yn teimlo'n hapusach



88%

o'r cyfranogwyr yn teimlo'n fwy hyderus



80%

o'r cyfranogwyr wedi gwneud ffrindiau newydd

92%

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