

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

92%

o'r cyfranogwyr yn
teimlo'n fwy iach



97%

o'r cyfranogwyr yn
teimlo'n hapusach



88%

o'r cyfranogwyr yn
teimlo'n fwy hyderus



82%

o'r cyfranogwyr wedi
gwneud ffrindiau newydd

95%

o'r cyfranogwyr
yn fwy heini
yn amlach



95%

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



Er mwyn derbyn y
newyddion diweddaraf:



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