

Chwaraeon RhCT  
Sport RCT

**Clwb  
Nofio  
Pontypriidd –  
Sesiwn  
Meistri**

**EIN PARTNERIAID**





1

GRŴP NEWYDD

8

AELOD NEWYDD

YN TEIMLO'N FWY IACHUS

100%

YN TEIMLO'N HAPUSACH

100%

YN FWY HEINI, YN AMLACH

100%

YN TEIMLO'N FWY HYDERUS

100%

WEDI GWNEUD FFRINIDIAU

100%

YN BWRIADAU PARHAU I GYMRYD RHAN

100%



"Mae cwrdd â phobl newydd ac ail-gwrdd â hen gyfeillion wedi bod yn brofiad hyfryd. Rwy'n teimlo'n iachach o fod yn nofio, mae wedi gwella fy ffitrwydd ac iechyd yn gyffredinol. Mae'r hyfforddwyr yn amyneddgar iawn gyda ni. Rwy'n mwynhau'r sesiynau."

"Roeddwn ni'n betrusgar ar y dechrau ynghylch ymuno, ond mae sesiynau Meistri Clwb Nofio Pontypridd (PSC) wedi bod yr union beth roeddwn i am iddyn nhw fod. Nofio gyda grŵp cyfeillgar o bobl o'r un anian, a hyfforddwyr sy'n cynnig cyngor ac awgrymiadau ynghylch techneg er mwyn gwella effeithlonrwydd."

"Does dim bwys beth yw eich lefel nofio bresennol - mae croeso i bawb."

"Rwy'n caru'r gymuned a'r ysbryd cystadleuol. Mae pawb mor groesawgar ac yn barod i rannu gwybodaeth ac awgrymiadau."



TEIMLO'N LLAI YNYSIG

EGNIOL HERIOL YMARFER CORFF

CYMORTH GAN GYMHEIRIAID

HWY L CROESAWGAR

SESIYNAU MEISTRI

GWÊN CYFEILLGAR

MWYNHAU CEFNOGOL

ARDDULL RHYDD ECSGLIWSIF

FFITRWYDD GWYBODUS

STAMINA

EFFEITHLONRWYDD