

Camau Famau

Dosbarthiadau newydd yng
Nghanolfan Chwaraeon Cwm Rhondda

IOGA DŴR
I FENYWOD BEICHIOG
gyda Bydwagedd Cymunedol

Pob dydd Iau 6pm - 6.45pm

Canolfan Chwaraeon Cwm Rhondda, CF41 7SY

AQUANATAL YOGA
FOR PREGNANCY

run by Community Midwives

Thursdays 6pm - 6:45pm

Rhondda Sports Centre, CF41 7SY

Made for Mams

New classes at
Rhondda Sports Centre

Canolbwyntio ar y cysylltiad rhwng mam a'i babi

Ymarferion ysgafn yn y dŵr

Cryfhau cyhyrau heb roi pwysau ar y corff

Cwrdd â mamau beichiog eraill

Pwyslais ar anadlu ac ymlacio

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



Toning without impact

Meet other pregnant women

Gentle stretches aided by the buoyancy of water

A focus on bonding with your baby

Suitable and supportive for women with pelvic girdle pain

Water provides a soothing yet stimulating environment to prepare for birth, particularly waterbirth

Helps improve flexibility of pelvic floor in preparation for labour

Emphasis on breathing and relaxation

£2.50 y sesiwn

neu **AM DDIM** i Aelodau Hamdden am Oes

£2.50 per session

or **FREE** for Leisure for Life members

Book via the Leisure for Life app or contact: Rhondda Sports Centre
☎ 01443 570011 • Rhonddasc@rctcbc.gov.uk

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

For up to date class information please visit:
www.rctcbc.gov.uk/madeformams



RCT Leisure

Mae croeso i chi gyfathrebu â ni yn y Gymraeg | You are welcome to communicate with us in Welsh

Chwaraeon RhCT
Sport RCT

