

Camau Famau

Dosbarthiadau newydd ym
Mhwll Nofio y Ddraenen Wen

**IOGA DŴR
I FENYWOD BEICHIOG**
gyda Bydwagedd Cymunedol
Pob dydd Mawrth 5:30pm - 6:15pm
Pwll Nofio y Ddraenen Wen, CF37 5AL
O 24 WYTHNOS

**AQUANATAL YOGA
FOR PREGNANCY**
run by Community Midwives
Tuesdays 5:30pm - 6:15pm
Hawthorn Swimming Pool, CF37 5AL
FROM 24 WEEKS

Made for Mams

New classes at
Hawthorn Swimming Pool

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

Emphasis on
breathing and
relaxation

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

Helps improve
flexibility of pelvic
floor in preparation
for labour

Cadwch le trwy'r ap Hamdden am Oes neu ffoniwch:
Pwll Nofio y Ddraenen Wen ☎ 01443 562246

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

£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:
Hawthorn Swimming Pool ☎ 01443 562246

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