

## IOGA DŴR YN YSTOD BEICHIOWR WYDD

sesiynau wedi'u cynnal gan  
Fydwragedd yn y Gymuned

Dydd Mawrth 5:30pm - 6:15pm

Sesiynau'n cael eu cynnal  
drwy gydol y flwyddyn yn  
ystod tymor ysgol.

**O 24 WYTHNOS**

# Camau Famau

Ioga Dŵr yn Ystod  
Beichiogrwydd ym  
Mhwll Nofio'r Ddraenen Wen

*Ymarferion  
ysgafn yn y dŵr*

*Cwrdd â mamau  
beichiog eraill*

*Canolbwyntio  
ar y cysylltiad  
rhwng mam a'i  
babi*

*Cryfhau cyhyrau  
heb roi pwysau ar  
y corff*

*Pwyslais ar  
anadlu ac  
ymlacio*

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



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



Er mwyn cael yr wybodaeth ddiweddaraf am  
ddosbarthiadau, ewch i:

[www.rctcbc.gov.uk/camauifamau](http://www.rctcbc.gov.uk/camauifamau)

**RCT Leisure**

**£2.50 y sesiwn** neu  
**AM DDIM** i Aelodau  
Hamdden am Oes

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

Chwaraeon RhCT  
Sport RCT

