

DOSBARTHIADAU PILATES DOLWYDDELAN



Cyrsiau newydd yn cychwyn
Chwefror yr 20^{fed}

dydd Llun 5:45 - 6:30yh
dydd Mawrth 5:45 - 6:30yh

Dewch i ddysgu sut i reoli eich
cyhyrau craidd er mwyn lleihau
poen cefn, gwddf ac ysgwydd

Yn: AJ Physio,
Yr Hen Feddygfa,
Stryd yr Eglwys, Dolwyddelan LL25 0SJ



Ffoniwch Ali ar 07780 165844 neu e-bostiwch aliphysio@hotmail.co.uk

6 sesiwn £35

LLYFRAU AIL-LAW

Ar gael i'w prynu o'r Pafiliwn pan fydd y goleuadau arnodd.
Byddwn yn ychwanegu llyfrau 'newydd' bob wythnos.

Llyfrau Cymraeg a Saesneg ar gael

Rhamant – Nofelau Ditectif – Cyfeirlyfrau – Hanes –
Llyfrau Plant – Llyfrau Cognition

Mae detholiad o ffilmiau ar DVD ar werth hefyd.

£1 neu £2 yn dibynnu ar eu fformat
Blwch Gonestrwydd.



GRŴP CREFFT GWNÏO – CROESO MAWR I BAWB

Rydym yn cyfarfod bob yn ail ddydd Llun, yn y Pafiliwn, 10.00 – 12.00

Rydym yn meddu ar ystod o sgiliau a chrefftau rhyngom ni, felly os mai
ond megis dechrau ydych chi ac fe hoffech chi fymryn o gyngor,
dewch draw ar bob cyfrif. Neu os oes gennych chi sgil i'w rannu gyda
ni, rydym bob amser yn awyddus i ddysgu sgiliau newydd.

Gweu – Crosio – Tatio – Pwytho Croes – Cwiltio – Gleinwaith
– Nyddu – Gwehyddu – Gwnïo – Creu dillad
(ac mae'n siŵr fy mod i wedi anghofio rhai hefyd!)