

DYDDIAD I'R DYDDIADUR



Troi goleuadau'r goeden Nadolig ymlaen
(mwy o oleuadau eleni!)

Ymweliad gan Siôn Corn Caneuon Nadoligaidd

Dydd Mercher 3^{ydd} Rhagfyr 6.00yp

*Neu yn fuan iawn yn dilyn hyn os bydd
y tywydd yn wael.*



**A J Physio
& Wellbeing**

Apwyntiadau 07780 165844

Ebost: aliphys@icloud.com

Yr Hen Feddygfa,

Stryd y Eglws LL25 0SJ

Dewch i gwrdd â'r therapyddion . . .



Ali Liederbach

Ffisiotherapydd Siartredig sy'n arbenigo
mewn anhwylderau cyhyrsgerbydol a
lleddfu poen. Hyfforddwr Pilates.

Jodie Williams

Therapydd Chwaraeon sy'n gweithio
gyda thimau chwaraeon lleol. Yn
arbenigo mewn cynlluniau adfer
unigryw, i helpu unigolion ddychwelyd
at ffitrwydd llawn.



Sam Hare

Hyfforddwr loga sy'n arbenigo mewn tylino
Aromatherapi, Adweitheg, Reiki a therapi
creithiau. Bydd hi'n ymuno â'r tîm ym mis Medi -
caiff sesiwn "flasu" am ddim ei chyhoeddi yn fuan.

Beth sy'n digwydd . . .

Ffit 66+ Clwb - Ymarferion cydbwysedd a
chryfder, gyda phaned a sgwrs i ddilyn.
3:30 dydd Mawrth

Pilates gyda pheli a bandiau gwrthsefyll.

Dydd Mawrth 10:30/11:15

Dydd Iau 5:00/6:45

