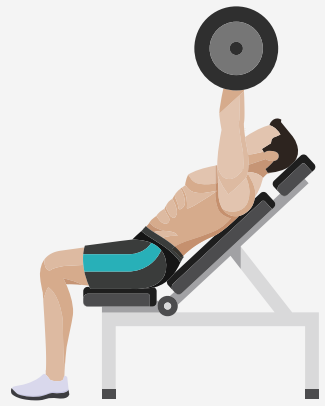


PASBORT FFITRWYDD 11 - 15 OED . YRS FITNESS PASSBORT



Byw'n Iach



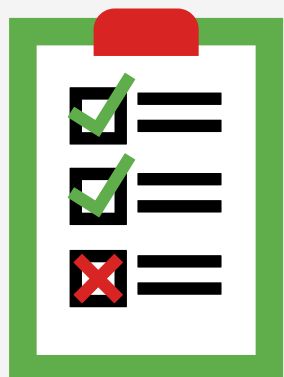
SESIWN PASBORT GYDA HYFFORDDWR PASSPORT SESSION WITH INSTRUCTOR

Dyma 2 sesiwn gorfodol sydd yn awr o hyd yr un, er mwyn roi hyfforddiant ar beiriannau cardio, a peiriannau ymwrthedd.

This is 2 mandatory session that is one hour long each, in order to give training on cardio machines, and resistance machines.

Mae amser a dydd y sesiynau yn amrywio, Am sesiwn yn eich canolfan leol, ewch draw i dudalen amserlen eich canolfan chi, neu cysylltwch heddiw.

The time and day of the sessions vary, For a session at your local centre, head over to your centre's timetable page, or get in touch today.

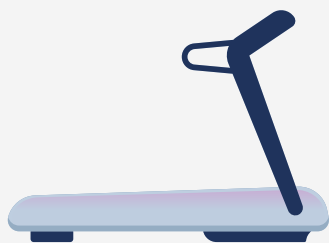


SESIWN ASESU ASSESSMENT SESSION

Dyma sesiwn ble mae'r hyfforddwr yn asesu eich gallu yn yr ystafell ffitrwydd er mwyn i chi dderbyn eich pasbort ffitrwydd a chael mynediad dyddiol at y cyfleusterau.

This is a session where the trainer assesses your ability in the fitness room in order to be able to receive a fitness passport and have daily access to the facilities.

DEFNYDDIO'R YSTAFELL FFITRWYDD A PWYSAU USE THE FITNESS AND WEIGHT ROOM



Unwaith byddwch yn cwblhau'r asesiad, bydd cyfle i chi ddefnyddio'r ystafell ffitrwydd o fewn yr amser canlynol:

Once you complete the assessment, you will have the opportunity to use the fitness room within the following time:

15:30 - 19:00

DEBYG UNIONGYRCHOL 11 - 15 OED

Defnydd o'r ystafelloedd ffitrwydd, a nofio cyhoeddus.

£20.50

11-15 YRS DIRECT DEBIT

Use of the fitness rooms, and public swimming.

£20.50

Mae'n rhaid i bob unigolyn sydd yn defnyddio'r ystafell ffitrwydd neu bwysau ddilyn y rheolau ar sut i ymddwyn yn yr ystafell ffitrwydd a phwysau. Os nad fydd y rhain yn cael eu dilyn, mae gan staff y ganolfan yr hawl i'ch gwahardd o'r ganolfan.

Bydd yn staff yn eich cyflwyno i'r rheolau yma wrth wneud yr asesiad pasbort ffitrwydd.

All individuals who use the fitness or weight room must follow the rules on how to behave in the fitness and weight room. If these are not followed, the center staff have the right to exclude you from the centre. Staff will introduce you to these rules when doing the fitness passport assessment.

***Nid oes mynediad i'r ystafell ffitrwydd ar ôl 19:00 i blant 11-15 oed**
*There is no access to the fitness room after 19:00 for children aged 11-15