

# PECYN HYFFORDDI PERSONOL

## PERSONAL TRAINER PACK

Eich canllaw i'r pecyn hyfforddi personol sydd ar gael yn safleoedd Byw'n Iach yng Ngwynedd.

Your guide to the personal trainer packs that are available at Byw'n Iach sites in Gwynedd.



Byw'n Iach

[www.bywniach.cymru](http://www.bywniach.cymru)



# PRISIAU HYFFORDDI PERSONOL

## PECYN LLAWN HYFFO PERSONAL TRAINING

### PECYN HYFFORDDIANT PERSONOL LLAWN 1

### FULL PERSONAL TRAINING PACKAGE 1

**6 sesiwn**  
Holiadur Iechyd a Ffitrwydd / D  
Prawf Ystadegau Corff / Prawf Cooper / Sesiyn  
Disgwylir i chi weithio ar eich cynllu

**6 session**  
Health & Fitness Pre-questionnaire evaluation  
/ Cooper test / Sessions in the  
You are expected to work on your wo

### PECYN HYFFORDDIANT PERSONOL LLAWN 2

### FULL PERSONAL TRAINING PACKAGE 2

8 sesiwn 60 munud yn yr ys  
Rhoi amrywiaeth o wahanol

8 sessions 60 minute in  
Giving you a variety of d

# PERSONAL TRAINING PRICES

## ORDDIANT PERSONOL NG FULL PACKAGE

### **os 12 wythnos.**

Dyddiadur Maeth / Aseidiadau ffitrwydd /  
nau Ystafell Ffitrwydd / Darparu cynllun ymarfer corff.  
un ymarfer corff 2 - 3 gwaith cyn cael sesiwn.

### **ns over 12 weeks.**

/ Nutrition Diary / Fitness assessments / Body stat test /  
fitness room / Provide a workout plan.  
workout plan 2 – 3 times before having a session.

stafell ffitrwydd neu ystafell bwysau  
sesiynau ffitrwydd i chi bob sesiwn

n the fitness or weights room  
ifferent workouts each session

**£255**

# PRISIAU HYFFORDDI PERSONOL

## PECYN HYFFORDDI PERSONAL TRAINING

**1:1 Sesiwn Hyfforddi Penodol**  
**1:1 Specific Training Session**

Sesiwn 60 munud gyda hyfforddiwr  
60 minute personal training session with a personal trainer

**1:2 Sesiwn Hyfforddi Penodol**  
**1:2 Specific Training Session**

Sesiwn 60 munud gyda hyfforddiwr  
A 60 minute session with a personal trainer

**Mesuriadau Cyfansoddiad  
Y Corff (BodyStat)**  
**Body Composition Readings  
(Bodystat)**

Mesuriadau amrywiol y corff wedi eu mesur  
Various body measurements taken

# PERSONAL TRAINING PRICES

## DIANT PERSONOL NING PACKAGE

a hyfforddiwr personol yn y gampfa  
ng session in the gym with instructor

**£44.30**

fforddwr personol i 2 berson o'r un gallu.  
sonal trainer for 2 people of the same ability.

**£51.00**

wneud yn broffesiynol gan hyfforddwr personol.  
made professionally by a personal trainer.

**£19.20**

# CYNNWYS

## PECYN HYFFORDDIANT PERSONOL LLAWN 1 FULL PERSONAL TRAINING PACKAGE 1

### **SESIWN 1: Ymgynghoriad: 1 awr a 30 munud**

- Gwerthuso cyn-holiadur lechyd a Ffitrwydd / Dyddiadur Maeth
- Asesiadau ffitrwydd
- Pwysedd gwaed
- Siwgr glwcos
- Cryfder
- Hyblygrwydd
- Uchder a phwysau
- Prawf stats corff - yn dangos mesuriadau manylach - FAT CORFF% CERDDORIAETH% DŴR YN CYNNWYS% CALORIE INTAKE
- Prawf Cooper 12 munud yn cael ei berfformio ar feic

### **SESIWN 2:** 60 munud

### **SESIWN 3:**

Ymarfer 60 munud yn mynd dros y cynllun gan sicrhau eich bod yn defnyddio technegau cywir ac yn gwneud addasiadau bach os oes angen.

### **SESIWN 4+5:**

60 munud o ymarfer corff heriol. Manylu ar y cynllun ymarfer corff

### **SESIWN 6: Ymgynghoriad: 1 awr a 30 munud fel sesiwn 1.**

Nid oes dyddiad allweddol i'r asesiad diwethaf. Mae'r dewis i chi pryd rydych chi'n teimlo yn barod i gymryd y asesiad

Bydd y 6 sesiwn yn cael eu rhannu ar draws 12 wythnos. Byddwch yn y gampfa gyda'r hyfforddwr bob yn ail wythnos. Bydd disgwyl i chi wneud y cynllun ymarfer corff yn eich hamser eich hunain o leiaf 2-3 gwaith cyn y sesiwn gyda'r hyfforddwr.



# CONTENT



## PECYN HYFFORDDIANT PERSONOL LLAWN 1 FULL PERSONAL TRAINING PACKAGE 1

### **SESSION 1: Consultation: 1 hour and 30 minutes:**

- Health & Fitness Pre-questionnaire evaluation / Nutrition Diary
- Fitness assessments
- Blood pressure
- Glucose sugar
- Strength
- Flexibility
- Height & weight
- Body stat test – shows more detailed measurements – BODY FAT % MUSCLE % WATER INTAKE % CALORIE INTAKE
- 12 minutes cooper test performed on treadmill or bike

### **SESSION 2:** 60 minute's

**SESSION 3:** 60 minutes workout going over the plan making sure you are using correct techniques and making slight adjustments if needed.

### **SESIWN 4+5:**

60 minutes of challenging exercise. Detail the exercise plan

### **SESSION 6: Consultation: 1 hour and 30 minutes same as session 1**

The last assessment has no key date. It is up to you when you feel ready to take the assessment.)

The 6 sessions will be split over 12 weeks. You will be in the gym with the trainer every other week. You will be expected to do the physical exercise plan in your own time at least 2-3 times before the instructor session.

# CYNNWYS

## PECYN HYFFORDDIANTPERSONOL LLAWN 2 FULL PERSONAL TRAINING PACKAGE 2

8 sesiwn 60 munud

Cyfle i ddod yn cyfforddus gyda peiriannau amrywiol yn yr ystafell ffitrwydd neu ystafell bwysau  
Agored i chi ddewis beth i ymarfer.

8 60 minute sessions

Opportunity to get comfortable with various machines in the fitness room or weight room  
Open for you to choose what to exercise.



### **1:1 Sesiwn Hyfforddi Penodol 1:1 Specific Training Session**

Sesiwn Hyfforddiant Personol  
Yn y gampfa gyda hyfforddwr (1:1)  
Sesiwn 60 munud

Personal Training Session  
At the gym with a coach (1:1)  
60 minute session



# CONTENT

## 1:2 Sesiwn Hyfforddi Penodol 1:2 Specific Training Session

Sesiwn Hyfforddiant Personol  
2 berson o'r un gallu yn y gampfa gyda hyfforddwr (1: 1)  
Sesiwn 60 munud

Personal Training Session  
2 people of same ability at the gym with a coach (1: 1)  
60 minute session

## Mesuriadau Cyfansoddiad Y Corff (BodyStat) Body Composition Readings (Bodystat)

### Mesuriadau o wahanol rannau o'r corff.

% braster y corff  
% cyhyrau y corff  
% pwysau'r corff  
% dŵr y corff  
BMI y corff

### Measurements of different parts of the body.

% body fat  
% muscles of the body  
% body weight  
% body water  
BMI of the body



# CYSWLLT . CONTACT

**BYW'N IACH ARFON, CAERNARFON**  
**CERYL TINDALL-JONES**  
**ceryljones@bywniach.cymru**  
**01286 676945**

**BYW'N IACH ARFON, CAERNARFON**  
**RHUN HUGHES**  
**RhunHughes@bywniach.cymru**  
**01286 676945**

**BYW'N IACH PLAS FFRANCON, BETHESDA**  
**Sion Elidir Jones**  
**sionelidirjones@bywniach.cymru**  
**01248 601515**

**BYW'N IACH GLASLYN, PORTHMADOG**  
**JORDAN LEAHY**  
**jamesjordanleahy@bywniach.cymru**  
**01766 512711**

**BYW'N IACH GLAN WNION, DOLGELLAU**  
**Emma Davies**  
**Emma-JDavies@bywniach.cymru**  
**01341 423579**