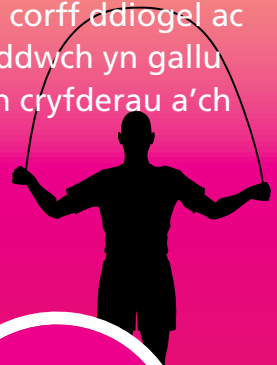


Profi Ffitrwydd

Gall profi ffitrwydd adeiladu rhaglen ymarfer corff ddiogel ac effeithiol, wedi'i theilwra i'ch anghenion. Byddwch yn gallu pennu eich lefel ffitrwydd a gweld beth yw'ch cryfderau a'ch gwendidau.



Bydd pob
ymgyngoriad
yn para tua 40
munud i awr.

Cysylltwch â ni ar gyfer rhagor o wybodaeth am:

- **Y Rhaglen Rheoli Pwysau**
- **Y Cynllun Ffitrwydd**
- **Y Cynllun Ffordd o Fyw**
- **Profi Ffitrwydd ar gyfer Chwaraeon**
- **Profi Tîm**
- **Cynllun Cyfeirio gan Feddygon Teulu a Chamau Cadarnhaol**

Prisiau

Ddim yn
Aelodau
£12.50

Aelodau
£10.00

Myfyrwyr
£7.50

Cyfeiriadau
gan Feddygon
£5.00

Timau Chwaraeon
Cysylltwch â ni

Ar ôl 12 wythnos bydd gennych hawl i gael ymgynghoriad dilynol am ddim.

Canolfan Chwaraeon Coleg Abertawe
01792 284088
www.swancoll.ac.uk