

# Cadw'n Heini y cyfnod clo hwn

gyda Cambria Heini



HEINI ACTIVE  
CAMBRIA

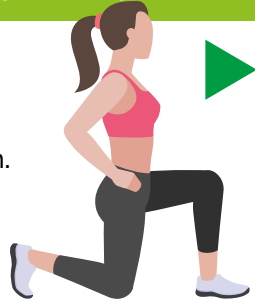


Rydym am eich helpu i gadw'n iach a heini'r cyfnod clo hwn. Cysylltwch os oes angen unrhyw gymorth arnoch chi: [donna.welsh@cambria.ac.uk](mailto:donna.welsh@cambria.ac.uk)

## Dosbarthiadau Ffitrwydd Dyddiol

Mae'r dosbarthiadau wedi'u llunio i fyfyrwyr a staff ledled Cambria gymryd rhan yn rhithwir, yn eu cartrefi eu hunain.

Ebostiwch [donna.welsh@cambria.ac.uk](mailto:donna.welsh@cambria.ac.uk) i gael gwahoddiad i'r dosbarthiadau.



## Dosbarthiadau wedi'u Recordio

Mae llu o ddosbarthiadau wedi'u recordio ar gael i chi gymryd rhan ynddyn nhw yma:

Dosbarthiadau wedi'u Recordio



## Soffa i 5km

Cwblhewch bythefnos cyntaf y rhaglen soffa i 5 km neu ddal ati o ble rydych chi:

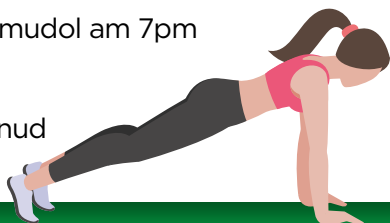


Cerdded i Redeg 5km i Ddechreuwyd

## Her y Cyfnod Clo

Gosodwch her gyfnod clo i chi eich hun. Gwnewch rywbeth heini neu iach bob dydd. Er enghraifft:

- Diffodd eich ffôn symudol am 7pm
- Bod yn garedig
- 30 gwasg fyrfraich
- Cerdded am 30 munud
- Peidio ag ysmygu



Diwrnod	Cyn coleg	Amser Cinio 12.15 - 12.45pm	Ar ôl coleg 4.30pm
Dydd Llun	loga - 7.30am	Zumba	
Dydd Mawrth		Pilates	
Dydd Mercher		Tynhau'r cyhyrau â band ymwrthedd	Cardio
Dydd Iau	Pilates - 8am	HIIT	
Dydd Gwener		loga	

## Myfyrio

Rhowch gynnig ar fyfyrto. Gallwch ddewis o blith yr apiau hyn i'ch helpu:

12 ap myfyrio gorau 2020

## Rhediad Pabi 5km 20

THE ROYAL BRITISH  
LEGION

Ewch i redeg, loncian neu gerdded pellter o'ch dewis a chodi arian ar gyfer Apêl Pabi'r Llang Brydeinig Frenhinol.

Beth am e-bostio llun o'ch cyflawniad:  
[donna.welsh@cambria.ac.uk](mailto:donna.welsh@cambria.ac.uk)

Rhediad Pabi 5km 2020

## Grwpiau Strava

STRAVA

Ymunwch â'n grwpiau Strava sy'n cynyddu o ran eu niferoedd a chofnodwch eich gweithgareddau i weld a allwch chi fod ar y brig.

Rhedeg

Cerdded

Beicio



@ActiveCambria