

# Sesiynau Beicio Arbennig



Dydd	Mis	Dyddiad	Dechrau	Gorffen
Dydd Gwener	Gorffennaf	21	7pm	8pm
Dydd Sul	Gorffennaf	30	3pm	4pm
Dydd Gwener	Awst	4 & 18	7pm	8pm
Dydd Gwener	Medi	1	7pm	8pm

Addas i bobl anabl ag anabledau dysgu a nam corfforol neu synhwyraidd.



**£4 y sesiwn – Sesiwn 1 AM DDIM!**

Ar Drac Athletau Eirias

Parc Eirias, Bae Colwyn, Conwy. LL29 7SP.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â:

Ben Lightowler, Hyfforddwr, ar 07825 161519 neu e-bostiwch

[benlightowler2@yahoo.co.uk](mailto:benlightowler2@yahoo.co.uk)



Neu Mark Richards, Swyddog Datblygu ChAC, ar 01492 575593 neu e-bostiwch [mark.richards@conwy.gov.uk](mailto:mark.richards@conwy.gov.uk)