

Sesiynau Beicio â Llaw



Dydd	Mis	Dyddiad	Dechrau	Gorffen
Dydd Gwener	Gorffennaf	21	6pm	7pm
Dydd Sul	Gorffennaf	30	2pm	3pm
Dydd Gwener	Awst	4 & 18	6pm	7pm
Dydd Gwener	Medi	1	6pm	7pm



Addas i athletwyr anabl sydd â namau corfforol fel; spina bifida, anafiadau i'r cefn a phobl trychedig (amputees).

£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-bostiwrch
benlightowler2@yahoo.co.uk

Neu Mark Richards, Swyddog Datblygu ChAC, ar 01492 575593 neu e-bostiwrch
mark.richards@conwy.gov.uk

