Clwb Hwylio Y Felinheli.

Cyrsiau Hyfforddi 2009

Hyfforddiant rasio i blant sydd eisiau gwella: **Sadwrn Ebrill 25ain am 5 wythnos**
Bydd yr hyfforddiant yma yn cymryd lle gyda rasio arferol y clwb (yn y "fleet" araf) ar bnawn Sadwrn, bydd hyfforddwr yn rhoi'r hwylwyr ar ben ffordd cyn y rasio, bydd yn hyfforddi ar y dŵr drwy gydol y rasus ac wedyn bydd yn rhoi adborth ar y diwedd. Bydd disgwyl i'r hwylwyr allu cwblhau cwrs triongl er mwyn gallu cymryd rhan.
Dyddiadau: Pnawn Sadwrn (1:30 tan 5:00) am 5 wythnos o Ebrill 25ain.
Costau: £50 defnyddio cwch y clwb, £40 cwch eich hun. Cofrestrwch erbyn Dydd Llun 20fed Ebrill os gwelwch yn dda.

Hyfforddiant dechreuwyr (plant)*: **Sadwrn Mai 23ain am 8 wythnos**
Bydd yr hyfforddiant yma yn dysgu elfennau sylfaenol hwylio i blant. Bydd hyn yn cynnwys sgiliau hwylio i mewn i'r gwynt a gyda'r gwynt, tacio a jeibio. Yr amcan ydi dysgu'r plant i allu hwylio cwrs ras triongl erbyn yr wythnos hyfforddi ar ddiwedd gwyliau'r Hâf.
Dyddiadau: Bore Sadwrn (9:30 tan 12:30) 5 wythnos o Ebrill 18fed.
Costau: £96 defnyddio cwch y clwb, £80 cwch eich hun. Cofrestrwch erbyn Dydd Sadwrn 9fed o Fai os gwelwch yn dda.

Hyfforddiant dechreuwyr (oedolion): **Nos Wener 8fed o Fai am 6 sesiwn**
Nid oes angen unrhyw brofiad, sesiynau yn dechrau am 6:30.
Dyddiadau: Nos Wener 8fed o Fai, Nos Lun 11fed o Fai, Nos Wener 15fed o Fai, Nos Lun 18fed o Fai, Nos Wener 22ain o Fai, Nos Wener 29ain o Fai.
Costau: £72 defnyddio cwch y clwb, £60 cwch eich hun. Cofrestrwch erbyn Dydd Gwener Mai 1af os gwelwch yn dda.

Wythnos hyfforddi agored (plant) CHYF: **Dydd Llun Awst 23ain tan Dydd Gwener Awst 29ain (5 diwrnod)**
Mae'r cwrs yn agored i unrhyw hwyliwr iau o unrhyw glwb sydd wedi cwblhau cwrs hwylio i ddechreuwyr. Optimists a toppers yw'r prif "classes" ond mae croeso i unrhyw gwch o fath arall. Amcan yr wythnos ydi adeiladu ar y sgiliau sylfaenol i alluogi'r hwylwyr gwblhau cwrs rasio triongl a chymryd rhan yn y "mini regatta" ar y diwrnod olaf. Yn ddibynnol ar y gofyn bydd hyfforddiant ychwanegol ar gael i'r hwylwyr mwy profiadol (sy'n rasio'n barod) er mwyn iddynt allu gwella eu sgiliau.
Dyddiadau: Dydd Llun Awst 23ain tan Dydd Gwener Awst 29ain (5 diwrnod), 9:30 tan 4:30.
Costau: £125** (am y cwrs cyfan), cost cwch o'r clwb am yr wythnos = £20. Bydd angen cofrestri cyn y 30ain o Fehefin.
**costau yn cynnwys hyfforddwyr, cychod achub, defnydd o'r clwb a gwobrau i'r regatta ar y diwrnod olaf.

Am fwy o wybodaeth edrychwch ar safle we'r clwb www.pdsc.org.uk
neu cysylltwch efo Ken Newing 01248 671052 neu Merrion Edwards 07788623946

* Rhaid i blant fod yn 8 oed neu hynach. Fe all y clwb ganiatau plant ieuengaf on bydd rhaid i'r plant yma gael rhiant neu ofalwr profiadol ar y dŵr gyda nhw drwy gydol y cwrs. Penderfyniad yr hyfforddwr fydd caniatau hyn, ni fydd yn agored i ddadl.