

GWERSI YOGA CLASSES

Siawns i gael profiad ymarfer corff trwy'r dull Yoga. Cyfres o chwech gwर्स yn wythnosol yn addas i bobl hŷn. Mi fydd y gwर्स yn cael eu cynnal ar fore dydd Mawrth, ac mi fydd lle i wyth person, ac oherwydd hyn mi fydd angen cofrestru. Mi fydd y gwर्स yn cael eu cynnal gan Morfudd Huws, sydd gyda blynyddoedd o brofiad. Mae Morfudd yn edrych ymlaen at gynnig gwर्स addas a phriodol mewn awyrgylch cyfeillgar a hwyliog.

This is an opportunity to experience gentle exercise through the ancient method of Yoga. An initial series of six lessons for eight persons will be offered appropriate for the over 60's. Since the numbers are limited it is necessary to register. The lessons will be held on a Tuesday morning and will be led by Morfudd Huws, who has had years of experience. Morfudd is looking forward to offer appropriate exercise in a pleasant and light hearted environment.

Cofrestru: Dydd Mawrth, 20 Ebrill 2010, 10yb – 12yp

Registration: Tuesday , 20 April 2010, 10am – 12pm