

## FAN Y SWYDDFA BOST



**Bon dydd Gwener**  
11.50yb to 12.50pm

Tu allan A J Physio  
Yr Hen Feddygfa,  
Stryd y Eglws



## A. J. PHYSIO

### SESIYNAU YMARFER CORFF WYTHNOSOL. . .

#### **Clwb Ffit 66+**

Dydd Mawrth, 3.30 – 4.30pm (yn cynnwys panad.)  
Cyfle i wella eich cydbwysedd, symudedd a chryfder. Dim ymarferion llawr.

#### **Pilates gyda Theraball**

Dydd Mawrth, 5.00 - 5.45pm **neu** 5.45 - 6.00pm  
Dydd Iau, 10.30 - 11.15yb **neu** 11.15 -12.00yb  
Tynhau'r corff. Yn arbennig o addas ar gyfer poenau cefn neu wddf sy'n gysylltiedig ag ystum y corff.

### ARWYDDION Y GALLWCH FOD ANGEN APWYNTIAD FFISIOTHERAPI

- Rydych mewn poen wrth eistedd yn llonydd am unrhyw gyfnod. Rydych mewn poen barhaus.
- Nid ydych yn symud mor hawdd ag yr oeddech chi.
- Rydych wedi colli eich cydbwysedd.



A.J. Physio  
Yr Hen Feddygfa,  
Strydd y Eglws, Dolwyddelan

**Ffon:** 01690 750 004

**Mob:** 07780 165844