

# diwrnod *lles*



dydd llun 12 ionawr 2009

10yb - 2yp yng nghanolfan chwaraeon maes glas

## ar y diwrnod, dysgwch am...

chwaraeon a gweithgareddau hamdden o fadminton i gerdded mynyddoedd

mynd yn wyrdd a'r amgylchedd

y teulu germ a'u perthnasau dramor

rydyn ni'r hyn yr ydym yn ei fwyta

iechyd i ddynion a merched

edrych ar ôl a datblygu eich hun yn bersonol, yn ddeallusol ac yn gorfforol

## lluniaeth ac anrhegion am ddim!

### enillwch feic!

yn garedig iawn, mae Coca-Cola wedi rhoi beic i ni fel rhodd!  
er mwyn cael cyfle i'w ennill, ymunwch â ni yn y diwrnod lles a llenwch ffurflen gofrestru

## ac yn ystod yr wythnos...

ymunwch â ni a chymryd rhan mewn gweithdai a sesiynau blasu am ddim:

tai chi

dringo

pêl swis

maeth

dweud eich dweud

ymwybyddiaeth ofalgar

bocsyrséis

pêl-rwyd

troelli

pilates

bod yn drefnus

## ymunwch â'r sialens 'colli pwysau' 2009



PRIFYSGOL  
**BANGOR**