

wythnos *lles*



Dydd Llun 12 Ionawr

10yb—2yp

Yng Nghanolfan Chwaraeon
Maes Glas

Chwaraeon a gweithgareddau
hamdden ~ o fadminton i
gerdded mynyddoedd

Iechyd i ddynion a merched

Rydyn ni'r hyn yr ydym yn ei
fwyta

Mynd yn wyrdd a'r amgylchedd

Dewch i gyfarfod y Teulu Germ
a'u perthnasau dramor

Edrych ar ôl eich hun yn
bersonol, yn ddeallusol ac yn
gorfforol

Tylino Thai a llawer mwy....

Lluniaeth ac anrhegion
am ddim!

Dydd Mawrth 13 Ionawr

10-11yb yn Stryd y Deon, Gweithdy Pendantsrwydd
2-3yp yn Ystafell Cynhadledd Gyrfaoedd a Chyfleoedd, Gweithdy Rheoli Amser
5.10 – 5.50yp yn Maes Glas, Cyflwyniad i Tai Chi
6 – 7yp yn Maes Glas, Cyflwyniad i Dringo

Dydd Mercher 14 Ionawr

12.10 – 12.50yp yn Maes Glas, Dosbarth Ddechreuwr Pêl Swis
12.15 – 12.45yp yn Maes Glas, Dod i Chwarae Pêl-faged
O 12yp yn Brigantia #342, Bywyd Y Bydysawd a Hapusrwydd, gan John Parkinson
1.15yp yn Maes Glas, Sianlens Colli Pwysau 2009 a Siarad Maeth gan Ricardo Costa

Dydd Iau 15 Ionawr

9yb—4.30yp yn Ystafell Gynhadledd, Hen Goleg, Sesiwn Ymwybyddiaeth Ofalgar
12.15 – 12.45yp yn Maes Glas, Dod i Chwarae Pêl- Rhwyd
1.10 – 1.50yp yn Maes Glas, Bocsyrséis i Ddechreuwr
2-3pm @ AD, Sut i Llwyddo Gyda'ch Addunedau Blwyddyn Newydd (yn Saesneg)
5.10 – 5.50yp yn Maes Glas, Cyflwyniad i Pilates

Dydd Gwener 16 Ionawr

9.30—10.30yb yn AD, Sut i Llwyddo Gyda'ch Addunedau Blwyddyn Newydd
(trwy gyfrwng Cymraeg)
11.30yb - 1yp yn Ystafell Gynhadledd AD, Rheoli Strean Mewn Staff
12.10 – 12.50yp yn Maes Glas, Troelli (dosbarth beicio mewnol)

Dydd Gwener 9 Ionawr

12.30 – 1.30yp yn Gym 2 Safle Normal, Dru-Yoga

**Am fwy o wybodaeth ymweld a:
www.bangor.ac.uk/lles**



PRIFYSGOL
BANGOR