



CANOLFAN HAMDDEN COLWYN

Dydd Llun 14 Ebrill

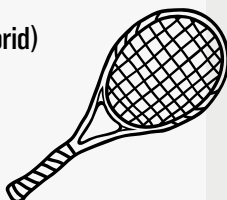
15:30 - 16:15: Clwb Codi Pwysau Ieuencid (Hybrid)

Dydd Mawrth 15 Ebrill a 22 Ebrill

11:00 - 12:00: Sesiwn Pêl-droed Galw Heibio

13:00 - 14:00: Chwaraeon Raced Ieuencid *

15:30 - 16:15: Clwb Codi Pwysau Ieuencid (Cryfder)



Dydd Mercher 16 Ebrill a 23 Ebrill

15:30 - 16:15: Clwb Codi Pwysau Ieuencid (Hybrid)

Dydd Iau 17 Ebrill a 24 Ebrill

11:00 - 12:00: Sesiwn Pêl-droed Galw Heibio

13:00 - 14:00: Chwaraeon Raced Ieuencid *

15:30 - 16:15: Clwb Codi Pwysau Ieuencid (Cryfder)

*(yng Nghanolfan Tennis James Alexander Barr)

COLWYN LEISURE CENTRE

Monday 14 April

15:30 - 16:15: Junior Lifting Club (Hybrid)

Tuesday 15 April & 22 April

11:00 - 12:00: Drop-in Football Session

13:00 - 14:00: Junior Racket Sports*

15:30 - 16:15: Junior Lifting Club (Strength)

Wednesday 16 April & 23 April

15:30 - 16:15: Junior Lifting Club (Hybrid)

Thursday 17 April & 24 April

11:00 - 12:00: Drop-in Football Session

13:00 - 14:00: Junior Racket Sports*

15:30 - 16:15: Junior Lifting Club (Strength)

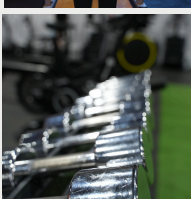
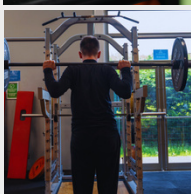
*(at James Alexander Barr Tennis Centre)

COST:

- **Clwb Codi Pwysau Ieuencid a Chwaraeon Raced Ieuencid:** Wedi'i gynnwys yn yr Aelodaeth Iau neu £5 y sesiwn. Darperir yr holl offer. Man diogel i chwarae gyda ffrindiau dros hanner tymor, sesiynau anffurfiol.
 - **Sesiwn Pêl-droed Galw Heibio:** Mae'r sesiynau wedi'u cynnwys yn yr aelodaeth neu bris talu wrth fynd o £3 y sesiwn. Rhaid archebu lle.
 - **Junior Lifting Club & Junior Racket Sports:** Included in the junior membership or £5 per session. All equipment provided.
 - **Drop-in Football Session:** A safe space to play over half term with friends, unstructured sessions.
- Sessions included on the membership or PAYG price: £3. Booking essential.

Clwb Codi Pwysau Ieuencid (Cryfder)

Bydd cyfranogwyr yn dysgu sut i ddefnyddio barbwysau, dymbelau, bandiau gwrthiant ac ymarferion pwysau'r corff yn ddiogel i ddatblygu cryfder sylfaenol a gwella ffitrwydd cyffredinol. Mae'r sesiynau hyn yn ffordd wych i bobl ifanc adeiladu sylfaen gadarn ar gyfer perfformiad athletaidd ac angerdd gydol oes am ffitrwydd.



Junior Lifting Club (Strength)

Participants will learn how to safely use barbells, dumbbells, resistance bands, and bodyweight exercises to develop foundational strength and improve overall fitness. These sessions are an excellent way for juniors to build a strong foundation for athletic performance and lifelong passion for fitness.

Junior Lifting Club (Hybrid)

Participants will work on improving their strength, speed, coordination and stamina through exercises inspired by Hybrid events. This class is perfect for juniors looking to stay active and take on new fitness challenges!

Clwb Codi Pwysau Ieuencid (Hybrid)

Bydd cyfranogwyr yn gweithio ar wella eu cryfder, cyflymder, cydsymudiad a stamina trwy ymarferion wedi'u hysbrydoli gan ddigwyddiadau Hybrid. Mae'r dosbarth hwn yn berffaith ar gyfer pobl ifanc sydd eisiau cadw'n heini ac ymgymryd â heriau ffitrwydd newydd!





CANOLFAN HAMDDEN CYFFORDD LLANDUDNO

Dydd Llun 14 Ebrill a 22 Ebrill

10:00 - 10:45: Clwb Codi Pwysau Ieuencid (Cryfder)

16:00 - 16:45: Clwb Codi Pwysau Ieuencid (Hybrid)

Dydd Mawrth 15 Ebrill a 22 Ebrill

10:00 - 10:45: Clwb Codi Pwysau Ieuencid (Hybrid)

16:00 - 16:45: Clwb Codi Pwysau Ieuencid (Cryfder)

Dydd Mercher 16 a 23 Ebrill

10:00 - 10:45: Clwb Codi Pwysau Ieuencid (Cryfder)

16:00 - 16:45: Clwb Codi Pwysau Ieuencid (Hybrid)

Dydd Iau 17 Ebrill a 24 Ebrill

10:00 - 10:45: Clwb Codi Pwysau Ieuencid (Hybrid)

16:00 - 16:45: Clwb Codi Pwysau Ieuencid (Cryfder)

Dydd Gwener 25 Ebrill

16:30 - 17:30 BoxFit Iau

LLANDUDNO JUNCTION LEISURE CENTRE

Monday 14 April & 22 April

10:00 - 10:45: Junior Lifting Club (Strength)

16:00 - 16:45: Junior Lifting Club (Hybrid)

Tuesday 15 April & 22 April

10:00 - 10:45: Junior Lifting Club (Hybrid)

16:00 - 16:45: Junior Lifting Club (Strength)

Wednesday 16 April & 23 April

10:00 - 10:45: Junior Lifting Club (Strength)

16:00 - 16:45: Junior Lifting Club (Hybrid)

Thursday 17 April & 24 April

10:00 - 10:45: Junior Lifting Club (Hybrid)

16:00 - 16:45: Junior Lifting Club (Strength)

Friday 25 April

16:30 - 17:30 Junior BoxFit

Darperir yr holl offer. Cost: Wedi'i gynnwys yn yr Aelodaeth Iau neu £5 y sesiwn
All equipment provided. Cost: Included in the junior membership or £5 per session

CANOLFAN HAMDDEN ABERGELE

Sesiynau galw heibio pêl-droed - cae 3G

Bob dydd:

Dydd Llun 14 Ebrill tan dydd Gwener 17 Ebrill

Dydd Mawrth 22 Ebrill tan dydd Gwener 25 Ebrill

13:00 - 15:00

Man diogel i chwarae gyda ffrindiau dros hanner tymor, sesiynau anffurfiol. Cost: Mae'r sesiynau wedi'u cynnwys yn yr aelodaeth neu bris talu wrth fynd o £3 y sesiwn. Rhaid archebu lle



ABERGELE LEISURE CENTRE

Drop in football sessions - 3G pitch

Every day:

Monday 14 April to Thursday 17 April

Tuesday 22 April to Friday 25 April

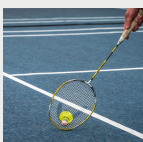
13:00 - 15:00

A safe space to play over half term with friends, unstructured sessions. Cost: Sessions included on the membership or PAYG price: £3. Booking essential

Archebwch eich sesiynau rŵan ar Ap Ffit Conwy!
Book your sessions now via the Ffit Conwy App!
neu/or 0300 456 95 25 hamdden.leisure@conwy.gov.uk

AELODAETH IAU FFIT CONWY

(11 i 15 oed)



FFIT CONWY JUNIOR MEMBERSHIP

(11 - 15 years old)

