

Canolfan Hamdden Y Waun

Lôn y Capel, Y Waun, Wrexam LL14 5NF
Ffôn: 01691 778666
Ebost: chirk.leisurecentre@wrexham.gov.uk

Canolfan Chwaraeon Darland

Ffordd Caer, Rossett, Wrexam LL12 ONE
Ffôn: 01244 571077
Ebost: darland.sportscentre@wrexham.gov.uk

Canolfan Chwaraeon Gwyn Evans

Canolfan Chwaraeon Gwyn Evans
Heol Cefn, Gwersyllt, Wrexam LL11 4HQ
Ffôn: 01978 754394
Ebost: gwynevans.sportscentre@wrexham.gov.uk

Canolfan Chwaraeon Morgan Llwyd

Ffordd Cefn, Wrexam LL13 9NG
Ffôn: 01978 314693

Canolfan Hamdden Plas Madoc

Ffordd Llangollen, Acrefair, Wrexam LL14 3HL
Ffôn: 01978 821600
Ebost: plasmadoc.leisurecentre@wrexham.gov.uk

Stadiwm Queensway

Queensway, Wrexam LL13 8UH
Ffôn: 01978 355826
Ebost: queenswaystadium@wrexham.gov.uk

Canolfan Chwaraeon Rhiwabon

Ysgol Rhiwabon, Rhiwabon, Wrexam LL14 6BT
Ffôn: 01978 822978
Ebost: rhiwabonsportscomplex@wrexham.gov.uk

Canolfan Chwaraeon Rhosnesni

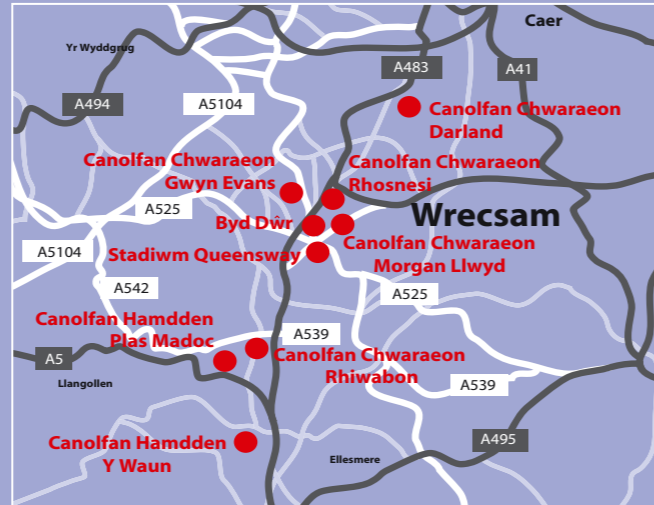
Lôn Rhosnesni, Wrexam LL13 9ET
Ffôn: 01978 358967

Byd Dŵr Wrexam

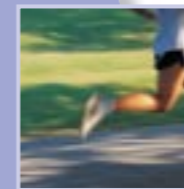
Bodhyfryd, Wrexam LL13 8DH
Ffôn: 01978 297300
Ebost: waterworld@wrexham.gov.uk

Tîm Datblygu Chwaraeon

Byd Dŵr, Bodhyfryd, Wrexam LL13 8DH
Ffôn: 01978 297366
Ebost: sportsdevelopment@wrexham.gov.uk



Hamdden Pur:



Iechyd a Ffitrwydd

Dŵr

Dosbarthiadau

Ffordd o Fyw

Chwaraeon

Plant

Busnes



www.wrexham.gov.uk/leisure

Croeso i Brofiad Hamdden Pur – a luniwyd i wella iechyd a lles pawb.

Mae ein cyfleusterau'n cynnig amrywiaeth eang o weithgareddau sy'n addas ar gyfer pob lefel a gallu chwaraeon – ar gyfer bob oed.

Yn ogystal â chynnig chwaraeon traddodiadol megis nofio, badminton a phêl-droed, rydym hefyd yn darparu ystod o weithgareddau a chysiau o bartïon plant i hyfforddiant tennis ac o'r crefftau ymladd i ddsbarthiadau adfer y galon.

Iechyd a Ffitrwydd Pur

Mae Iechyd a Ffitrwydd Pur yn cynnig cyfle i unigolion o bob lefel o ffitrwydd wella eu hiechyd, ffitrwydd a ffordd o fyw. Bydd gwasanaeth personol gan staff arbenigol yn rhoi'r gefnogaeth a'r anogaeth sydd eu hangen arnoch i dynhau cyhyrau a thylino'r corff neu wella eich symudedd a'ch stamina.

Mae ein cyfleusterau iechyd yn cynnwys ystod o ddewisiadau sba gan gynnwys ystafelloedd stêm, jaciwsi, sawna ac ystafelloedd haul. Gwnawn eich helpu i ddewis nid yn unig y drefn ffitrwydd orau, ond hefyd y rhaglen adnewyddu sydd fwyaf addas ar eich cyfer chi.

Bydd aelodaeth lawn yn cynnwys defnyddio'r pyllau, ystafelloedd ffitrwydd, ystafelloedd stêm, sawna a'r jaciwsi gyda mynediad am ddim i'r dosbarthiadau ffitrwydd.

Cysylltwch â'ch canolfan hamdden leol am fanylion ynghylch pecynnau aelodaeth.

Os hoffech chi dderbyn y llyfryn hwn mewn fformat gwahanol, ffoniwch 01978 297437 os gwelwch yn dda.

Iechyd a Ffitrwydd Pur

Staff Proffesiynol Cyfeillgar

Bydd ein hyfforddwyr cymwys yn eich cynghori am y cynigion aelodaeth ac am hyfforddiant ffitrwydd.

Rhaglenni Ffitrwydd Personol a Gwiriadau Iechyd

Gellir llunio rhaglen ffitrwydd sy'n addas ar eich cyfer chi. Yn ogystal, mae gwiriadau iechyd ar gael ar adegau penodol o'r flwyddyn.

Offer Gwrthiant a Chardiofasgwlaidd

Datblygwch eich ffitrwydd a'ch cyhyrau neu wella siâp eich corff gyda'r dechnoleg gardiofasgwlaidd a gwrthiant ddiweddaraf.

Ystafell Iechyd

Dadflinwch ac ymlaciwch gan ddianc oddi wrth bwysau'r dydd yn ein sawna a'n hystafelloedd stêm.

Dŵr Pur

Nofio yw un o'r ymarferion mwyaf iach ac un o'r gweithgareddau mwyaf poblogaidd gan y boblogaeth. Cynlluniwyd ein cyfleusterau pwll ar gyfer pob oed a gallu – o'r nofiwr sydd o ddirif i'r ymwelydd hamdden. Cynigiwn ystod lawn o weithgareddau o wersi nofio i sesiynau hwyliog yn y pwll ac o nofio mewn lonydd i sesiynau nofio i rieni a phlant bach.

Mae gan Blas Madoc a Byd Dŵr gyfleusterau ardderchog ar gyfer y teulu i gyd. Mae gan Byd Dŵr lithren sy'n 65m o hyd a reid dyfroedd gwylltion tra bo 'Lagŵn Trofanol' Plas Madoc yn cynnwys llithrennau hwyliog, pwll tebyg i draeth a pheiriant tonau.

Gwersi Nofio

Darperir gwersi o ansawdd uchel ar gyfer pob oedran, o fabanod i oedolion nad ydynt yn gallu nofio, a dilyna'r gwersi gynllun a gydnabyddir yn genedlaethol.

Clybiau a Chystadlaethau

Mae gan nifer o'n pyllau glybiau nofio llwyddiannus. Byd Dŵr yw'r ganolfan ar gyfer nofio perfformiad ac mae ganddo hefyd glwb achub bywyd a thanddwr. Mae'n lleoliad delfrydol ar gyfer cystadlaethau cenedlaethol gyda 300 o seddi i wylwyr.

Cyrsiau

Mae Canolfan Chwaraeon Gwyn Evans yn ganolfan addysgol ar gyfer athrawon nofio, hyfforddwyr ac achubwyr bywyd a gydnabyddir yn genedlaethol gyda chyrsiau wedi eu trefnu drwy gydol y flwyddyn. Mae Canolfan Hamdden Y Waun hefyd yn cynnig cyrsiau canŵio a hyfforddiant achub bywyd.

Cyfleusterau ar gyfer yr Anabl

Mae mwyafrif ein pyllau'n hygyrch i bobl ag anableddau. Mae gan bwl Rhosnesni gyfleusterau newid arbennig ar gyfer yr unigolion ag anableddau.

DŴr Pur

“ Mae pobl fwy bywiog yn fwy iach, hyderus a hapus yn ogystal â mwy cynhyrchiol. ”

Dosbarthiadau Pur

Cynigir ystod eang o ddsbarthiadau ffitrwydd ym mwyafrif ein cyfleusterau. Dewiswch o heinibaffio i hyfforddiant cylchol ac erobeg ddwys - a anelwyd ar gyfer unigolion sydd angen ymarferiad caletach - i loga neu Pilates ar gyfer y rheini sydd angen dewis arall ysgafnach, neu fel ffordd o ymlacio.

Erobeg

Ymarferiadau cardiofasgwlaidd sydd â symudiadau dwys ac ysgafn, a rhai dosbarthiadau gyda symudiadau dawns.

Hyfforddiant Cylchol

Ymarferiad dwys ar gyfer y corff cyfan i ddatblygu ffitrwydd erobeg a chryfder cyhyrol a lle mae modd i chi weithio ar eich cyflymder a'ch lefel eich hun.

loga/Pilates

Wedi'i gynllunio i hyrwyddo ystum corff da a gwella wrth ddatblygu anadlu ac ymlacio.

Erobeg Dŵr

Ymarferiad ysgafn yn y dŵr i wella ffitrwydd a thylino'r corff yn gyffredinol.

Heini-baffio

Ymarferiad dwys i'r corff cyfan drwy ddefnyddio technegau bocsiu.

Sesiynau i bobl dros 50 oed

Datblygiad ffitrwydd ysgafn ar gyfer unigolyn aeddfed sy'n mwynhau ffitrwydd gan ganolbwyntio ar hyblygrwydd a lles yn gyffredinol.

Dosbarthiadau Pur

“ Mae bod yn fwy bywiog yn lleihau lefelau straen a gofid ac yn gwella cwsg. ”

Ffordd o Fyw Pur

Adlewyrchir ein hymroddiad i wella ansawdd bywyd a lles y gymuned gan y dosbarthiadau ardderchog, clybiau a chefnogaeth feddygol a ddarparwn.

Rydym yn gweithio'n galed i ddarparu gwasanaeth sy'n helpu i wella ansawdd bywyd pob un o'n hymwelwyr ar y cyd ag Ymddiriedolaeth Ysbytai Gogledd Ddwyrain Cymru, y Bwrdd Iechyd Lleol a chefnogaeth meddygon teulu a nyrsys a ffisiotherapyddion.

Ewch i'ch canolfan hamdden leol neu trafodwch ag un o'n hyfforddwyr ffitrwydd i gael mwy o fanylion.

Cynllun Atgyfeirio

Triniaethau ffitrwydd ar bresgripsiwn ar gyfer gwella neu adferiad neu fel dewis arall i feddyginiaeth.

Hyfforddiant i Bobl Hŷn

Rhaglenni ffitrwydd a dosbarthiadau ymarfer sy'n arbennig ar gyfer pobl dros 50 oed.

Cyn/Ar ôl genedigaeth

Rhaglenni ffitrwydd a dosbarthiadau ymarfer penodol ar gyfer darpar famau a mamau newydd.

Cefnogi Anabledd

Mae offer ymarfer a dosbarthiadau ymarfer cynhwysol ar gael i bobl sydd ag anableddau. Mae ein cynllun cerdyn DASH yn caniatáu i bobl ag anableddau gael mynediad i'n cyfleusterau am hanner pris.

Ffordd o Fyw Pur

“ Bydd unigolion yn datblygu ac yn tyfu drwy nodi a bodloni'r sialensiau a gynigia chwaraeon a gweithgareddau corfforol. ”

Chwaraeon Pur

Mae gweithgareddau chwaraeon a hyfforddiant ffitrwydd cyffredinol wedi dod yn rhan o fywyd bob dydd i lawer o bobl. Cynigiwn ystod eang o weithgareddau sy'n ategu trefn ffitrwydd sy'n bodoli eisoes.

Mae'r neuaddau chwaraeon yn amlbwrpas ag offer ar gyfer popeth o bêl-fasged i griced.

Mae gan Stadiwm Queensway enw da am ei gyfleusterau trac a chae ac mae wedi denu rhai o athletwyr rhyngwladol gorau'r byd. Mae hefyd yn cynnwys cyfleuster gymnasteg a adeiladwyd i'r pwrpas.

Chwaraeon raced

Gêm gystadleuol neu ysgafn o sboncen neu fadminton – dewiswch chi. Mae clybiau, cynghreiriau ac ysgolion hefyd ar gael.

MUGA (Ardal Gemau Amldeffnydd)

Gellir canfod ardaloedd gemau amldeffnydd â llifoleuadau yn Rhiwabon a Phlas Madoc – mae'r ddau'n lleoliad delfrydol ar gyfer pêl-droed 5 bob ochr.

Caeau Synthetig

Mae caeau pob tywydd llawn faint ar gael yn Rhosnesni a Morgan Llwyd gyda chaeau llai yn Queensway a'r Waun.

Dringo Dan Do

Ewch i Ganolfan Hamdden Plas Madoc os ydych eisiau'r profiad dringo gorau oherwydd yno ceir cyfleuster dringo sy'n addas ar gyfer dechreuwyr a dringwyr profiadol.

Digwyddiadau a Chystadlaethau

Cynhelir amrywiaeth eang o ddigwyddiadau rhyngwladol, cenedlaethol a rhanbarthol ym Mwrdeistref Sirol Wrecsam a byddant yn amrywio o athletau, carate, cleddyfaeth a gymnasteg i dennis, cystadlaethau triathlon, pêl-droed a badminton.

Chwaraeon Pur

“ Bydd 30 munud o ymarfer corff cymedrol, 5 gwaith yr wythnos yn eich helpu i gael ffordd o fyw iach a heini. ”

Pur i Blant

Mae gan nifer o'n canolfannau weithgareddau rheolaidd i blant sy'n amrywio o sgiliau pêl-droed a rholer ddisgo i hyfforddiant tennis a sesiynau hwyliog yn y pwll.

Yn ystod gwyliau'r haf, ceir rhaglen lawn o weithgareddau sy'n addas i bawb – p'un ai ydych yn chwilio am glwb gwyliau neu gwrs nofio dwys. Cofiwch gael eich copi rhad ac am ddim o Hwyl Hurt yr Haf a Hwyl Hurt y Pasg!

Partïon Pen-blwydd i Blant

Gadewch i ni ysgwyddo'r baich o drefnu parti pen-blwydd eich plentyn. Gallwn gynnig ystod o bartïon gyda themâu sy'n addas ar eich cyfer. Dewiswch o fwffe oer neu bryd bwyd poeth i orffen yr achlysur arbennig!

Sesiynau/Cyrsiau i Blant

Dewiswch o gymnasteg, pêl-droed, pêl-fasged, rholer hoci, criced cyflym, tennis bwrdd, tri-golff, campfa, tennis mini, trampolinïo, pêl-fasged...mae'r rhestr yn faith!

Clybiau i Blant

Bydd y clybiau i blant yn amrywio o tae cwan do, jw jitsw, cicbaffio tai i fadminton, gymnasteg, pêl-fasged ac athletau.

Sesiynau Hwylïog i Blant

Dewch draw i'n rholer ddisgos poblogaidd a'n sesiynau hwyliog yn y pwll!

Campau'r Ddraig

Mae hyn yn darparu cyfleoedd chwaraeon addas a hwyliog i blant oed cynradd. Mae'n cynnwys hyfforddiant chwaraeon, datblygu sgiliau a chystadlaethau.

Pur i Blant

“ Mae gweithgaredd corfforol, chwaraeon a chwarae yn hanfodol ar gyfer tyfiant a datblygiad iach. ”

	Byd Dŵr	Plas Madoc	Y Waun	Gwyn Evans	Darland	Queensway	Morgan Llwyd	Rhiwabon	Rhosnesni
Noŷo	✓	✓	✓	✓					✓
Ystafell Ffitrwydd	✓	✓	✓		✓	✓			
Ystafell Ffitrwydd i Blant						✓			
Ystafell Iechyd	✓	✓	✓						
Gwlâu Haul	✓	✓				✓			
Erobeg / Popsymudedd	✓	✓	✓	✓				✓	
Tai-Chi	✓								
Cyflyru/Tylino'r Corff	✓	✓	✓	✓	✓			✓	
NIKE (step ac erobeg)	✓								
Ioga	✓							✓	
Hyfforddiant Cylchol	✓	✓	✓	✓			✓		✓
Heini-baffio	✓	✓					✓		
Erobeg dŵr	✓	✓	✓	✓					
Badminton		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
Pêl-fasged		✓		✓	✓		✓	✓	✓
Sboncen		✓				✓			
Pêl-rwyd		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tennis Bwrdd		✓	✓	✓	✓	✓		✓	
Trac Athletau						✓			
5-bob ochr		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Paffio Tai /Tae Cwan Do/Kung Fu/Cicbaffio/ Carate/Jw Jitsw	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓
Tennis			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Golf			✓					✓	
Criced		✓		✓	✓			✓	
Gemau Amldeffnydd (M.U.G.A.)		✓						✓	
Pêl-foeli		✓		✓	✓				
Rholer Hoci		✓							
Wal Ddringo		✓							

Sylwer: Gall y rhaglen newid / cysyllter â'r ganolfan am fanylion pellach.

Cipolwg ar y gweithgareddau

Busnes Pur

Mae'r Byd Dŵr a Chanolfan Hamdden Plas Madoc yn cynnig ystafelloedd pwyllgor i ddal 60 o bobl yn gyfforddus. Gellir addasu'r seddi i fodloni anghenion unigol. Gellir hefyd drefnu cyfeusterau bar ac arlwyo ar gais. Beth am gyfuno cyfarfod busnes gyda throchiad yn y pwll!

Gellir hefyd addasu'r ystafell ar gyfer arddangosfeydd corfforedig, digwyddiadau a chyflwyniadau. Rhaid neilltuo'r ystafell yn gynnar. Am wybodaeth bellach cysylltwch â'r ganolfan yn uniongyrchol.

Gwybodaeth Pur

Am wybodaeth bellach, gan gynnwys gwybodaeth am amseroedd agor, prisiau a manylion aelodaeth ffitrwydd, ewch i www.wrexham.gov.uk/leisure neu cysylltwch â'ch canolfan leol.