PARC GWYLIAU DEDWYDD

CYLCHLYTHYR

RHIFYN 1 | MAWRTH 2019

YN NEWYDD AR GYFER 2019

Agoron ni ystafell sychu newydd i chi gael cadw eich cit i gyd yn gynnes a sych ar ôl diwrnod caled o gerdded!

DARGANFOD

2019 yw Blwyddyn Darganfod Cymru – felly dewch i ddarganfod ein llu o atyniadau, anturiaethau a phrofiadau! https://croeso.cymru/

MAE'N FFAITH

Mae mynd am dro hamddenol am hanner awr yn llosgi 75 calori.

Mae cerdded am hanner awr yn llosgi 99 ac mae hanner awr o gerdded cyflym yn llosgi 150 calori.

MAE CROESO I GERDDWYR YNG NGHYMRU!

O'r ffin Gymreig yn y Gogledd i Gas Gwent yn y de ddwyrain, mae Llwybr Arfordir Cymru'n cynnig 870 milltir o arfordir i ddewis ohono, i bobl o bob gallu i gychwyn cerdded eu ffordd i iechyd.

Gall cerdded bywiog wella iechyd meddwl a chorfforol a lles, ac mae'n rhoi cyfle ffantastig i bobl o bob oed ffurfio arferion ymarfer corff positif. Yn ogystal â'r enillion iechyd a lles, mae Llwybr Arfordir Cymru'n cynnig y cyfle i fforio'r awyr agored a'r amgylchedd naturiol a hwyrach ddarganfod gweithgareddau newydd i gymryd rhan ynddynt.

Yma ym Mharc Gwyliau Dedwydd mae milltiroedd o deithiau cerdded godidog ar ein stepen ddrws. Felly cysylltwch rŵan! www.pgd.com

Mae Llwybr Arfordir Cymru'n dathlu ei seithfed pen-blwydd ym Mai 2019 gyda gŵyl gerdded ar hyd yr arfordir o Ogledd i De Cymru.

Bydd Cerddwyr Cymru, mewn partneriaeth â sawl grŵp cerdded leol, yn cynnal rhaglen o saith daith cerdded mewn saith lle dros saith diwrnod.

I ddarganfod mwy, ewch i www.ramblers.org.uk

"Cawsom arhosiad gwych ym Mharc Gwyliau Dedwydd. Roedd y staff yn hynod gyfeillgar a'r cyfleusterau yn union beth oedden ni eisiau!"

- Henriette Andersen

I gysylltu â Pharc Gwyliau Dedwydd ewch i www.pgd.com

I holi am neilltuo lle, ffoniwch John ar 01234 567890.

Edrychwn ymlaen at glywed gennych!

LLEFYDD GWYCH I YMWELD Â HWY TRA 'DACH CHI YMA

01

Y rhan o'r Llwybr Arfordir gerllaw

02

Y rheilffordd stêm i lawr y lôn

03

Cynnyrch ffres yn y farchnad leol

04

Ein tafarn leol am ddiod ar ddiwedd y daith