



Byw'n lach



**AELODAETH
CORFFORAETHOL
CORPORATE
MEMBERSHIP**



CYNNWYS CONTENTS:

01

PWY YW BYW'N IACH? . WHO ARE BYW'N IACH?

02

PAM BOD CADW'N HEIN YN BWYSIG I'CH GWEITHLU A'CH CWMNI?
WHY IS KEEPING ACTIVE IMPORTANT FOR YOUR WORKFORCE AND BUSINESS?

03

PAM BYW'N IACH? WHY BYW'N IACH?

04

EIN CANOLFANNAU . OUR CENTRES

05

GWYBODAETH CYSWLLT . CONTACT INFORMATION

PWY YW BYW'N IACH? WHO ARE BYW'N IACH?

Cwmni cymunedol sydd yn rheoli cyfleusterau a chynnig gwasanaethau hamdden trwy sir, ar ran Cyngor Gwynedd

11 Canolfan Hamdden ar draws y sir a darparu ystod o wasanaethau Chwaraeon, Iechyd a ffitrwydd

Beth yw ein pwrpas?

Cynnig gwasanaethau hamdden a ffitrwydd cynaliadwy o'r ansawdd uchaf i'n cymunedau, er mwyn gwella iechyd, lles, ffitrwydd a sgiliau pawb.

Dros **250 o staff** wedi hyfforddi er mwyn darparu'r gwasanaeth hamdden gorau ar draws y sir.

Ein gweledigaeth yw:

Pob trigolyn yn gwsmer- pob teulu'n gwella eu hiechyd a lles- pob Cymuned yn elwa.

A community company that manages leisure facilities and services across the county on behalf of Gwynedd Council

11 Leisure Centres across the county and providing a range of Sport, Health and fitness services

What is our purpose?

To offer sustainable leisure and fitness activities of the highest quality to our communities, in order to improve the health, well-being, fitness and skills of all.

Over **250 staff** trained to provide the best leisure services across the county.

Our vision for the company is "Every resident a customer – every family improving their health and well-being – every community benefiting"



PAM FOD CADW’N HEINI’N BWYSIG I’CH GWEITHLU A’CH CWMNI?

Mae ymchwil yn dangos bod ein iechyd meddwl a’r ymarfer corff rydym yn wneud yn cael effaith gadarnhaol ar ein perfformiad yn y gwaith.

Mae ymarfer corff rheolaidd yn fanteisiol i ni yn y gweithle drwy...

- Gwella ein canolbwyntio
- Gwneud ein meddyliau yn fwy actif.
- Helpu i ni ddysgu yn gyflym
- Datblygu ein stamina meddwl
- Ein gwneud yn fwy creadigol
- Lleihau straen.

40%

Lleihau risg o glefyd y siwgr o 40% drwy ymarfer y corff yn rheolaidd.

35%

35% yn llai o risg o clefyd cardiofasgwlaidd wrth ymarfer y corff yn rheolaidd.

35%

35% yn llai o risg o deimlo’n isel ar ôl ymarfer y corff yn rheolaidd.

25%

Lleihau’r risg o gael poen cefn a cymalau o 25%

20%

Gall lleihau’n siawns o gael rhai mathau o ganser o 20%

WHY IS KEEPING ACTIVE IMPORTANT FOR YOUR WORKFORCE AND BUSSINESS?

Research shows that our mental health and the exercise we do has a positive effect on our performance at work. Regular exercise benefits us in the workplace through...

- Improving our concentration
- Making our minds more active
- Helping us learn quickly
- Developing our mental stamina
- Making us more creative
- Reducing Stress.

40%

Reduce your risk of diabetes by 40% through regular exercise.

35%

35% lower risk of cardiovascular disease when exercising regularly.

35%

35% less risk of feeling depressed after regular exercise.

25%

Reduce the risk of back and limbs by 25%

20%

May reduce our chance of getting some types of cancer by 20%

PAM BYW'N IACH?

Mae gan Byw'n Iach nifer o gyfleoedd i helpu chi i fod yn fwy actif. Mae rhywbeth ar gael ar gyfer pob oedran ac i bob lefel gallu.

Mae 7 pwll nofio ar gael ar draws Gwynedd er mwyn datblygu sgiliau nofio a gwella iechyd unigolion drwy weithgareddau dyfrol.

Amrywiaeth o ddosbarthiadau pwysau a ystafelloedd ffitrwydd yn cynnwys yr offer diweddara. Mae tystiolaeth yn dangos bod cymryd rhan mewn ymarfer corf yn lleihau pwysau, cadw'r cyhyrau, esgyrn a'r cymalau yn gryf.

BETH SYDD YN RHAN O'R PECYN?

- Ystafell Ffitrwydd
- Dosbarthiadau Ffitrwydd
- Nofio Cyhoeddus
- Gwersi Nofio
- Gwersi Plymio
- Chwaraeon Raced
- + Anwythiad AM DDIM



WHY BYW'N IACH?

Byw'n Iach has many opportunities to help you become more active. Something for all age groups and for people of all abilities.

We provide 7 swimming pools across Gwynedd to develop swimming skills and improve the health of individuals through aquatic activities.

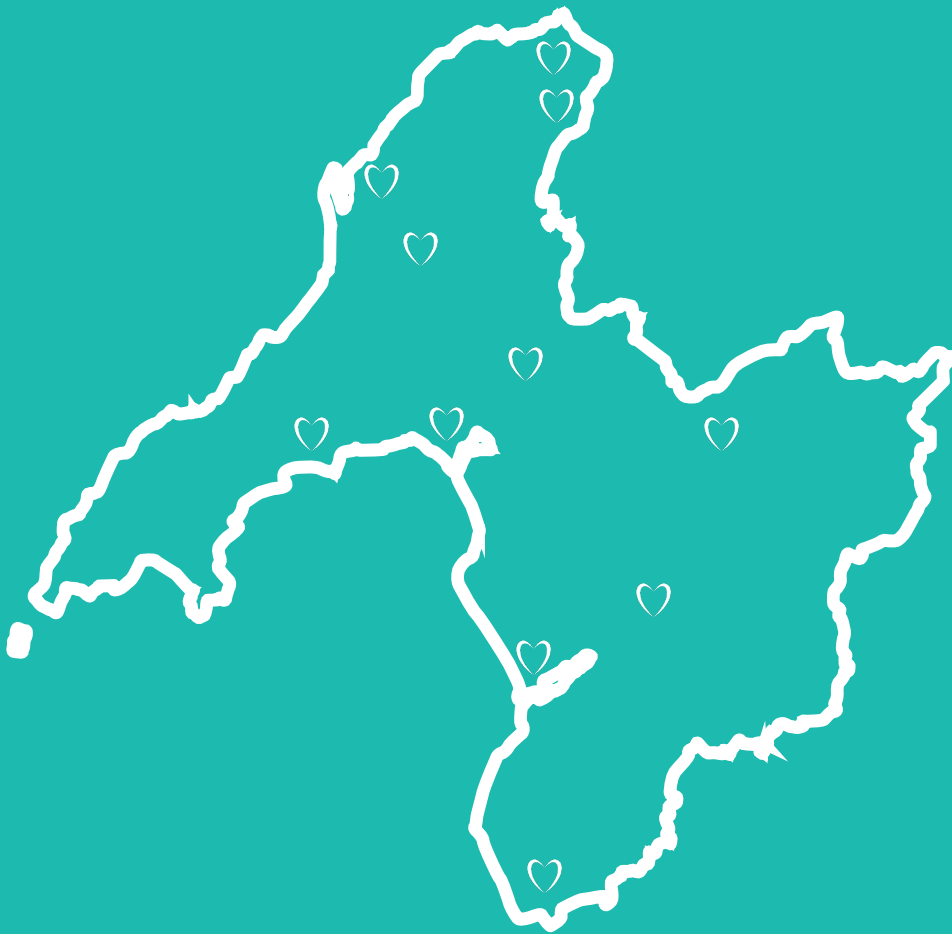
A variety of weight classes and fitness suites including state-of-the-art equipment. Evidence shows that taking part in exercise strengthens muscles, bones and joints and reduces weight.

WHAT IS PART OF THE PACKAGE?

- Fitness Rooms
- Fitness Classes
- Public Swimming
- Swimming Lessons
- Diving Lessons
- Racket Sports
- + FREE Induction

EIN CANOLFANNAU OUR CENTRES

11 canolfan Byw'n Iach
11 Byw'n Iach centres



Mae cyfle i chi ddefnyddio unrhyw un o'n safleoedd ar draws Gwynedd fel rhan o'r pecyn corfforaethol.

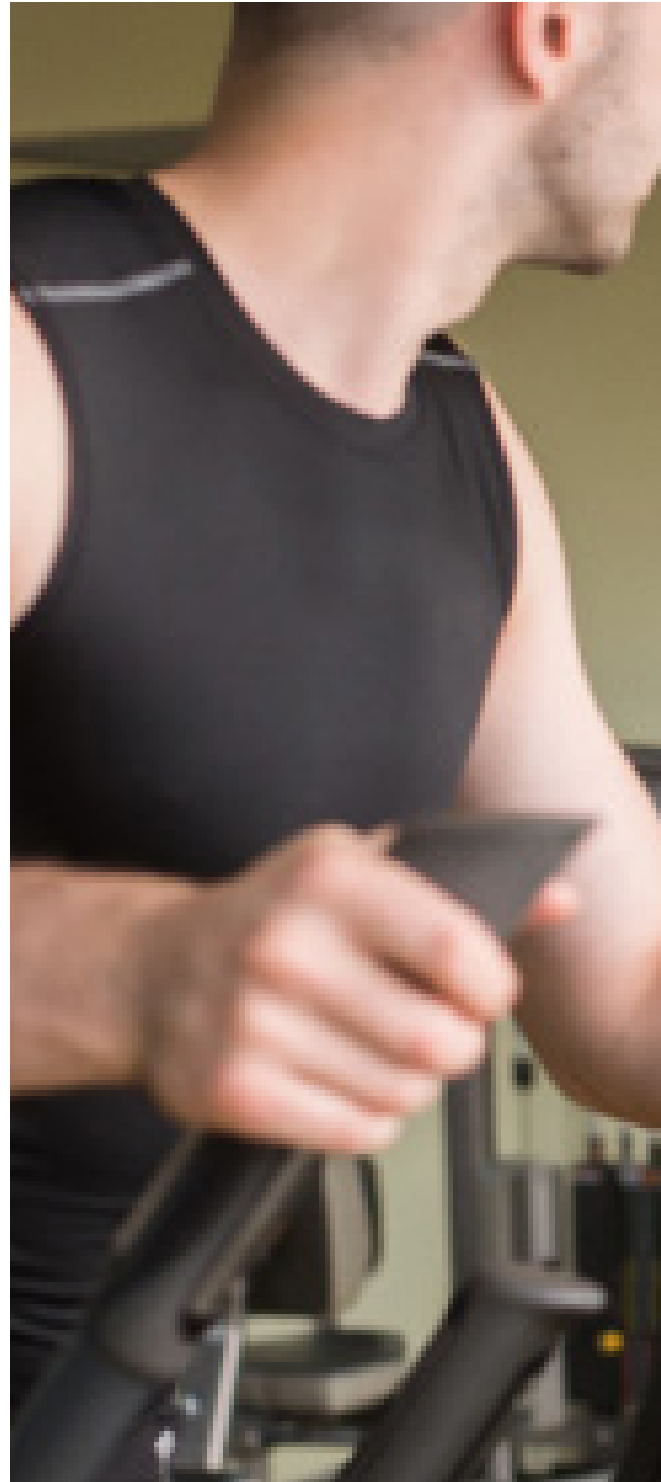
You have the opportunity to use any of our sites across Gwynedd as part of the corporate package.

YMUNWCH Â NI!



Am ffurflen gais, prisiau neu unrhyw ymholiadau pellach, cysylltwch gyda ni!

For an application form, prices or any further queries, please contact us!



cyswllt@bywniach.cymru

COME AND JOIN US!



@BywnlachCymru



@BywnlachCymru



@bywniachcymru



Byw'nIachCymru



@bywniachgwynedd



www.bywniach.cymru



Byw'n Iach



cyswllt@bywniach.cymru



www.bywniach.cymru