|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 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’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. | | |
| RHIFYN 1 | MAWRTH 2019 | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 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](http://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 | | | | |