



## Clybiau Chwaraeon a Gweithgareddau Corfforol sy'n Ystyried Iechyd Meddwl yn y Fro

### Y Barri

**Clwb Pêl-droed Tref Y Barri United  
Pob Anabledd**  
nwlatham65@gmail.com

**Clwb Gymnasteg YMCA Y Barri**  
01446 724000

**Clwb Pêl-rwyd Red Dragons**  
carlandmelanie@sky.com

**Canolfan Hamdden Y Barri - Nofio**  
01446 403000

**Canolfan Hamdden Y Barri –  
atgyfeiriadau meddyg teulu**  
01446 403000

**Forces Fitness**  
<http://forcesfitness.co.uk/>  
[info@forcesfitness.co.uk](mailto:info@forcesfitness.co.uk)

**LiveFIT Cymru**  
<http://www.lovelifelivefitness.co.uk/>

**Hyfforddiant Personol  
Michelle Grant**  
[https://m.facebook.com/  
thetrainstation2/](https://m.facebook.com/thetrainstation2/)  
07402 715829

**Nija Yoga**  
[nijayoga@gmail.com](mailto:nijayoga@gmail.com)

### Penarth

**Rhwydwaith Breeze Caerdydd a'r Fro  
(Beicio)**  
[https://www.facebook.com/  
BreezeNetworkCardiffandVale/](https://www.facebook.com/BreezeNetworkCardiffandVale/)  
[BreezeSEWales@gmail.com](mailto:BreezeSEWales@gmail.com)

**Forces Fitness**  
<http://forcesfitness.co.uk/>  
[info@forcesfitness.co.uk](mailto:info@forcesfitness.co.uk)

**LiveFIT Cymru**  
<http://www.lovelifelivefitness.co.uk/>

**Clwb Rygbi Old Penarthians**  
<http://oldpenarthians.rfc.wales>  
[facebook.com/OldPensRFC](https://facebook.com/OldPensRFC)

**Clwb Bowlio Dan Do Sili**  
<https://www.sullyindoorbowlsclub.org.uk>

### Y Fro Wledig

**Rhwydwaith Breeze Caerdydd a'r  
Fro (Beicio)**  
[https://www.facebook.com/  
BreezeNetworkCardiffandVale/](https://www.facebook.com/BreezeNetworkCardiffandVale/)  
[BreezeSEWales@gmail.com](mailto:BreezeSEWales@gmail.com)

**Canolfan Hamdden Y Bont-faen –  
atgyweiriadau meddyg teulu**  
01446 403000

**Forces Fitness**  
<http://forcesfitness.co.uk/>  
[info@forcesfitness.co.uk](mailto:info@forcesfitness.co.uk)

**Clwb Bowlio Llanilltud Fawr**  
[http://lmbc.wales/  
club.sec@lmbc.wales](http://lmbc.wales/club.sec@lmbc.wales)

**Canolfan Hamdden Llanilltud Fawr**  
01446 403000

**Clwb Tennis Llanilltud Fawr**  
[https://clubspark.lta.org.uk/  
LlantwitMajorTennisClub](https://clubspark.lta.org.uk/LlantwitMajorTennisClub)

**Clwb Achub Bywydau'r Rhŵs**  
[https://www.facebook.com/  
rhooselifeguardsclub/](https://www.facebook.com/rhooselifeguardsclub/)

**CPD The Saints dan 10 a dan 12**  
<https://www.facebook.com/stathanfc/>

**Clwb Achub Bywydau Syrffio'r Fro**  
[https://www.facebook.com/  
valesur lifesavingclub/](https://www.facebook.com/valesur lifesavingclub/)  
01446 711745

I gael rhagor o wybodaeth  
cysylltwch â Simon Jones,  
Uwch Swyddog Byw'n Iach,  
Cyngor Bro Morgannwg ar  
01446 704728 neu [sjlones@  
valeofglamorgan.gov.uk](mailto:sjlones@valeofglamorgan.gov.uk)



Os ydych yn gweld hyfforddwr neu wirfoddolwr yn un o'r clybiau uchod yn gwisgo Bathodyn MV neu Fand Arddwrn, byddant wedi cael Hyfforddiant Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl ac ar gael i helpu os oes angen.