

Free Swim Activities for Under 16's

May Half Term



Saturday 25th May 2019 – Sunday 2nd June 2019

Chirk – 01691 778666

Free Swimming

Sunday 2pm – 3pm

Family Splash Session (Family of 4)

Thursday 11am – 12pm

Introduction to Swimming Lessons

Wednesday 29th May 2019

3 day course

Ages 4 - 5 9.00am – 9.30am

Ages 6 - 8 9.30am – 10.00am

Ages 9+ 10am – 10.30am

Family Aqua Aerobics

Wednesday 12.15pm – 1pm

Junior Gym

Instructor supervised gym fitness session

Ages 11 - 15

Tuesday & Thursday 11am – 12pm

Gwyn Evans – 01978 269540

Free Swimming

Thursday 2pm – 3pm

Sundays 10am – 11am

Introduction to Swimming Lessons

Tuesday 28th May 2019

4 day course

Ages 4 - 5

9.00am - 9.30am

10.00am - 10.30am

11.15am – 11.45am

Ages 6 - 7 years old

9.30am - 10.00am

10.30am - 11.00am

11.45am – 12.15pm

Junior Aqua Aerobics

Wednesday 2.15pm – 3pm

Junior Gym

Instructor supervised gym fitness session.

Ages 11 - 15

Sundays 11am – 12pm

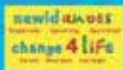
Please call your Local Leisure & Activity Centre for more details and to book your space

16 OR UNDER?

Free Swimming

for all 16s and under

www.free-swimming-wales.org.uk



Waterworld – 01978 297300

Free Swimming

Tuesday – Friday 2pm – 3pm

Saturdays 3.30pm – 4.30pm

Family Splash Session (Family of 4)

Sundays 9am - 11am

Introduction to Swimming Lessons

Tuesday 28th May 2019

4 day course

Ages 3 - 4 9am – 9.30am Ages 5 - 6 9.30am – 10am

Sensory swimming lessons for children with Autism

All children must accompanied by an parent/guardian

Tuesday 28th May 2019

4 day course

Ages 3 - 6 10am – 10.30am Ages 7+ 10.30am – 11am

Junior Fitness Session

Instructor supervised gym fitness session

Age 11-15

Thursday 10am – 11am

**Waterworld Open Bank Holiday Monday

Free Swimming 12pm – 1pm

Queensway – 01978 355826

Junior Gym

Instructor supervised gym fitness session.

Ages 11 - 15 years

Tuesday & Thursday 4pm – 5pm

Session Descriptions

Introduction to Swimming Lessons

Non Swimmer or just not that confident in the water, then these session are perfect for you. Come along and have a go in this safe & fun session. Must not be on the Freedom Leisure Learn to Swim programme.

Junior Aqua Aerobics

Water aerobics (aquafitness, aquafit) is the performance of aerobic exercise in water such as in a swimming pool. Done mostly vertically and without swimming typically in waist deep or deeper water, it is a type of resistance training. Suitable for all abilities.

Sensory swimming lessons for children with Autism

These lessons are specifically designed for young people aged 3 plus years with a physical, sensory or learning impairment. To gain water confidence and improve their swimming ability.

Please call your Local Leisure & Activity Centre for more details and to book your space

Gweithgareddau Nofio Am Ddim i blant sy'n iau nag 16



Hanner Tymor mis Mai

Dydd Sadwrn 25ain Mai 2019 – Dydd Sul 2ail Mehefin 2019

Y Waun – 01691 778666

Nofio am Ddim

Dydd Sul 2pm – 3pm

Nofio i'r Teulu (l deulu o 4)

Dydd Iau 11am – 12pm

Cyflwyniad i Wersi Nofio

Dydd Mercher 29 Mai 2019

Cwrs 3 diwrnod

4 - 5 oed 9.00am – 9.30am

6 – 8 oed 9.30am – 10.00am

9+ oed 10am - 10.30am

Erbeg Dŵr Teulu

Dydd Mercher 12.15am – 1pm

Campfa Plant Iau

Sesiwn ffitrwydd yn y gampfa o dan
orchwyliaeth hyfforddwr

11 - 15 oed

Dydd Mawrth & Dydd Iau 11am – 12pm

Gwyn Evans – 01978 269540

Nofio am Ddim

Dydd Iau 2pm – 3pm

Dydd Sul 10am – 11am

Cyflwyniad i Wersi Nofio

Dydd Mawrth 28 Mai 2019

Cwrs 4 diwrnod

4 – 5 oed

9.00am - 9.30am

10.00am - 10.30am

11.15am – 11.45am

6 – 7 oed

9.30am - 10.00am

10.30am - 11.00am

11.45am – 12.15pm

Erbeg Dŵr Plant Iau

Dydd Mercher 2.15pm – 3pm

Campfa Plant Iau

Sesiwn ffitrwydd yn y gampfa o dan
orchwyliaeth hyfforddwr.

11 - 15 oed

Dydd Sul 11am – 12pm

Ffoniwch eich Canolfan Hamdden a Gweithgareddau Leol i gael rhagor o fanylion a chadw eich lle.

16

NEU IAU?

Nofio Am Ddim

i bawb sy'n 16 oed ac iau

www.nofio-am-ddim.org.uk



Byd Dŵr – 01978 297300

Nofio am Ddim

Dydd Mawrth – Dydd Gwener 2pm – 3pm
Dydd Sadwrn 3.30pm – 4.30pm

Nofio i'r Teulu (i deulu o 4)

Dydd Sul 9am - 11am

Cyflwyniad i Wersi Nofio

Dydd Mawrth 28 Mai 2019

Cwrs 4 diwrnod

4 - 5 oed 9am – 9.30am 6 - 7 oed 9.30am – 10am

Gwersi nofio Synhwyrdd i blant efo Awtistiaeth

Mae'n rhaid i bob plentyn ddod â rhiant / gwarcheidwad

Dydd Mawrth 28 Mai 2019

Cwrs 4 diwrnod

3 - 6 oed 10am-10.30am 7+ oed 10.30am – 11am

Ffitrwydd I Ferched iau

Sesiwn ffitrwydd yn y gampfa o dan oruchwyliaeth hyfforddwr

11-15 oed

Dydd Iau 10am – 11am

**Y Byd Dŵr Ar Agor a Dydd Llun gwyl y banc
Nofio am Ddim 12pm – 1pm

Queensway – 01978 355826

Campfa Plant Iau

Sesiwn ffitrwydd yn y gampfa o dan oruchwyliaeth hyfforddwr

11 - 15 oed

Dydd Mawrth & Dydd Iau 4pm – 5pm

Disgrifiadau Sesiwn

Cyflwyniad i Wersi Nofio

I'r rhai nad ydynt yn gallu nofio neu ddim mor hyderus â hynny yn y dŵr, yna mae'r sesiwnau hyn yn berffaith i chi. Dewch draw i roi cynnig arni yn y sesiwn ddiogel a hwyliog hon. Ni ddylid bod ar y Rhaglen Dysgu Nofio gan Freedom.

Erobeg Dŵr i Blant Iau

Erobeg dŵr (ffitrwydd yn y dŵr) yw gwneud ymarfer erobeg mewn dŵr, fel mewn pwll nofio. Wedi'i wneud yn bennaf yn fertigol a heb nofio, rydych fel arfer at eich canol mewn dŵr dwfn neu ddyfnach, mae'n fath o hyfforddiant gwrthiant. Yn addas ar gyfer pob gallu.

Gwersi Nofio Anabl

Gwersi Anabledd wedi eu cynllunio'n benodol ar gyfer pobl ifanc rhwng 8-16 oed sydd â nam corfforol, synhwyrdd neu ddysgu. Er mwyn ennill hyder yn y dŵr a gwella eu gallu nofio.

Ffoniwch eich Canolfan Hamdden a Gweithgareddau Leol i gael rhagor o fanylion a chadw eich lle.