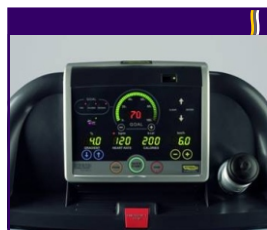


Technogym

Here is a small selection of the new Technogym equipment that will be installed in the No Limits Fitness Suites at both Bridgend Recreation Centre and Maesteg Sports Centre.

Dyma ddetholiad bach o'r offer Technogym newydd fydd yn cael ei osod yn Ystafelloedd Ffitrwydd No Limits yng Nghanolfan Hamdden Pen-y-bont ar Ogwr a Chanolfan Chwaraeon Maesteg.



For further information contact
Nicola Hunt on 01656 657491
I gae mwy o wybodaeth cysylltwch
â Nicola Hunt ar 01656 657491



No Limits Fitness Suite Refurbishment

Adnewyddu Ystafell Ffitrwydd No Limits

We are pleased to inform our customers that in early June the No Limits Fitness Suite will be refurbished. As part of the refurbishment we are installing new state-of-the-art Technogym equipment with the Wellness system, as part of the £270,000 investment in our fitness facilities.

The Key to Your Personal Wellness

The Wellness system helps customers follow and view their personal goals, exercise programmes and progress. The system makes training easy, efficient and rewarding. The Wellness key itself guides customers through their workouts and gives feedback to help reach their personal goals.

As part of the refurbishment and the installation of new equipment our customers will need to undertake an induction on the Technogym equipment and also purchase a Wellness Key. There will be a cost of £10 to our customers for the Wellness Key but this also includes a new Wellness Journey.

The system has already been successfully introduced at Ynysawdre Pool and Fitness Centre and customers feedback has been extremely good.

Mae'n bleser gennym hysbysu ein cwsmeriaid y bydd Ystafell Ffitrwydd No Limits yn cael ei hadnewyddu ar ddechrau mis Mehefin. Fel rhan o'r gwaith adnewyddu rydym yn gosod offer Technogym o'r radd flaenaf sy'n cynnwys y system Wellness, fel rhan o'r buddsoddiad gwerth £270,000 yn ein cyfleusterau ffitrwydd.

Yr Allwedd i'ch Ffitrwydd Personol

Mae'r system Wellness yn helpu cwsmeriaid i ddilyn a gweld eu nodau personol, eu rhaglenni ymarfer personol a'u cynnydd. Mae'r system yn gwneud sesiynau ymarfer yn rhwydd, yn effeithlon ac yn foddhaus. Mae'r allwedd Wellness ei hun yn tywys cwsmeriaid drwy eu sesiynau ymarfer ac yn rhoi adborth i'w helpu i gyrraedd eu nodau personol.

Fel rhan o'r gwaith adnewyddu a'r broses o osod yr offer newydd bydd angen i'n cwsmeriaid gael hyfforddiant cynefino ar yr offer Technogym a hefyd brynu Allwedd Wellness. Bydd cost o £10 i'n cwsmeriaid am yr Allwedd Wellness ond mae hyn hefyd yn cynnwys Taith Wellness newydd.

Mae'r system eisoes wedi cael ei chyflwyno'n llwyddiannus ym Mhwl Nofio a Chanolfan Ffitrwydd Ynysawdre ac mae adborth y cwsmeriaid wedi bod yn eithriadol o dda.

Wellness System System Wellness



My Wellness in a Key Yr Allwedd i'm Ffitrwydd

The Wellness System makes training easy, efficient and rewarding. The Key guides me through your workout and gives feedback to help me reach my goal.

Mae'r System Wellness yn gwneud sesiynau ymarfer yn rhwydd, yn effeithlon ac yn foddhaus. Mae'r allwedd yn fy nhywys drwy'r sesiwn ymarfer ac yn rhoi adborth i'm helpu i gyrraedd fy nod.

mylifestyle:

personalised program for my workout needs
rhaglen personol ar gyfer fy anghenion ymarfer

mytrainer:

keeps me connected with my trainer
mae'n fy nghadw mewn cysylltiad â'm hyfforddwr

myfun:

makes training entertaining
mae'n gwneud sesiynau ymarfer yn hwyl

mygoals:

keeps me on track
mae'n fy nghadw ar y trywydd iawn

mycalories:

tracks calories for weight loss
mae'n cyfrif y calorïau a losgir er mwyn colli pwysau

myperformance:

makes training more effective
mae'n gwneud ymarfer yn fwy effeithiol

myfriends:

connect with members through wireless messaging
gallaf gysylltu ag aelodau trwy anfon negeseuon yn ddiwifr

mytime:

makes training more efficient
mae'n gwneud sesiynau ymarfer yn fwy effeithlon

EVERYTHING I NEED IS IN THE KEY
MAE POPETH Y MAE ARNAF EI ANGEN YN YR ALLWEDD



For further information contact
Nicola Hunt on 01656 657491
I gae mwy o wybodaeth cysylltwch
â Nicola Hunt ar 01656 657491

