

COMMUNITY COLLABORATION

OPEN TO ANYONE AGED 60+

Active 4 Life @ Broad Haven Village Hall

Tai Chi Movements for Wellbeing

Wednesdays 13:30 – 14:30

07/6/23 - 19/7/23



**PEMBROKESHIRE
LEISURE
HAMDDEN SIR
BENFRO**



**Cynllun
Hamdden Actif
60+
Active Leisure
Scheme**

Promote your physical, mental and emotional wellbeing. Suitable for all levels of fitness!

For a limited time this FREE session is open to anyone aged 60+ as part of the Active 4 Life scheme. To book your free place, email active4life@pembrokeshire.gov.uk.



CYDWEITHREDIAD CYMUNEDOL

AR AGOR I UNRHYW UN SY'N 60+ OED

Heini am oes @ Neuadd Bentref Aberllydan

Symudiadau Tai Chi Llesol

Bob Dydd Mercher 13:30 – 14:30

07/6/23 - 19/7/23

Hyrwyddwch eich lles corfforol, meddyliol ac emosiynol. Yn addas ar gyfer pob lefel o brofiad ffitrwydd!

Am gyfnod cyfyngedig, bydd y sesiwn RHAD AC AM DDIM hon ar agor i unrhyw un sy'n 60 oed neu'n hŷn fel rhan o'r cynllun Heini am Oes. Er mwyn cadw eich lle am ddim, anfonwch e-bost at active4life@pembrokeshire.gov.uk.