

THE SCHOOL RUN

DO SOMETHING POSITIVE FOR YOURSELF IN 2020

Come for a run/walk with us!

We're a running group for all.

If you've run ultras or can't even run for a bus, join us.

**Everyone's welcome; mums, dads, grandparents,
guardians & siblings.**

WHEN & WHERE:

**Tuesdays at 9.20am from Ysgol Plas Coch school gates
Fridays at 9.20am from Ysgol Bro Alun school gates**

THE BENEFITS:

Be active & get fit

Make new friends

Feel a sense of achievement

Improve your mental health

**It's free - unless you come for a coffee afterwards (but we get
10% off at Costa!)**



 Find us on
Facebook

THE SCHOOL RUN

DO SOMETHING POSITIVE FOR YOURSELF IN 2020

Come for a run/walk with us!

We're a running group for all.

If you've run ultras or can't even run for a bus, join us.

**Everyone's welcome; mums, dads, grandparents,
guardians & siblings.**

WHEN & WHERE:

**Tuesdays at 9.20am from Ysgol Plas Coch school gates
Fridays at 9.20am from Ysgol Bro Alun school gates**

THE BENEFITS:

Be active & get fit

Make new friends

Feel a sense of achievement

Improve your mental health

**It's free - unless you come for a coffee afterwards (but we get
10% off at Costa!)**



 Find us on
Facebook

YSGOLONC

GWNEWCH RYWBETH POSITIF I CHI'CH HUN YN 2020

Dewch am dro / rhedwch gyda ni!

Rydyn ni'n grŵp rhedeg i bawb.

Os ydych chi wedi arfer rhedeg milltiroedd, neu os nad ydych chi hyd yn oed yn gallu rhedeg am fws, ymunwch â ni.

Croeso i bawb; mamau, tadau, neiniau a theidiau, gwarcheidwaid a brodyr a chwiorydd.

PRYD A BLE:

Dydd Mawrth am 9.20am o giataiu Ysgol Plas Coch
Dydd Gwener am 9.20am o giataiu Ysgol Bro Alun

Y BUDDION:

Byddwch yn egnïol a chadwch heini
Gwnewch ffrindiau newydd
Teimlwch ymdeimlad o gyflawniad
Gwella eich iechyd meddwl

Mae'n rhad ac am ddim - oni bai eich bod chi'n dod am goffi wedyn (ond rydyn ni'n derbyn gostyngiad o 10% yn Costa!)



YSGOLONC

GWNEWCH RYWBETH POSITIF I CHI'CH HUN YN 2020

Dewch am dro / rhedwch gyda ni!

Rydyn ni'n grŵp rhedeg i bawb.

Os ydych chi wedi arfer rhedeg milltiroedd, neu os nad ydych chi hyd yn oed yn gallu rhedeg am fws, ymunwch â ni.

Croeso i bawb; mamau, tadau, neiniau a theidiau, gwarcheidwaid a brodyr a chwiorydd.

PRYD A BLE:

Dydd Mawrth am 9.20am o giataiu Ysgol Plas Coch
Dydd Gwener am 9.20am o giataiu Ysgol Bro Alun

Y BUDDION:

Byddwch yn egnïol a chadwch heini
Gwnewch ffrindiau newydd
Teimlwch ymdeimlad o gyflawniad
Gwella eich iechyd meddwl

Mae'n rhad ac am ddim - oni bai eich bod chi'n dod am goffi wedyn (ond rydyn ni'n derbyn gostyngiad o 10% yn Costa!)



