

FUSION



www.sirgar.gov.uk/hamdden



clwb iechyd a ffitrwydd
health and fitness club

Fusion Caerfyrddin
Carmarthen Fusion

Canolfan Hamdden Caerfyrddin
Carmarthen Leisure Centre

☎ 01267 230874

Fusion Castell Newydd Emlyn
Newcastle Emlyn Fusion

Canolfan Hamdden Castell Newydd Emlyn
Newcastle Emlyn Leisure Centre

☎ 01239 711025

Fusion Llanelli
Llanelli Fusion

Canolfan Hamdden Llanelli
Llanelli Leisure Centre

☎ 01554 774757

Fusion Rhydaman
Ammanford Fusion

Canolfan Hamdden Dyffryn Aman
Amman Valley Leisure Centre

☎ 01269 594517

FUSION

clwb iechyd a ffitrwydd
health and fitness club



www.carmarthenshire.gov.uk/leisure



STUDENTS / MYFYRWYR

FUSION

Os ydych am ddod yn heini, colli ychydig o bwysau, gwella eich iechyd, cael seibiant o'r gwaith astudio neu gadw'n ffit ar gyfer y tymor sydd i ddod, **Fusion** yw'r lle i chi.

Mae clybiau **Fusion**, sydd wedi eu lleoli yng Nghanolffannau Hamdden Dyffryn Aman, Caerfyrddin, Llanelli a Chastell Newydd Emlyn, wedi eu cynllunio a'u ddodrefnu i ddarparu rhaglen iechyd a ffitrwydd gytbwys ar gyfer pob math o bobl, waeth beth fo'u hoedran, eu rhyw na lefel eu ffitrwydd.

Gydag awyrgylch hamddenol mae gan glybiau **Fusion** ystod eang o offer cardiofasgwlaidd modern a fydd yn eich helpu i wella eich stamina a cholli pwysau yn effeithiol, yn ogystal â pheiriannau gwrthsefyll sy'n cynorthwyo i dynhau a diffinio'r cyhyrau.

Yng nghlwb iechyd a ffitrwydd **Fusion** arweinir pob aelod newydd drwy sesiwn gyflwyniad pryd y byddwn yn mesur eich lefel ffitrwydd presennol yn ogystal ag esbonio 'pam' a 'sut' i ddefnyddio'r offer. Pan fydd y sesiwn hon wedi'i chwblhau fe gewch eich rhaglen ymarfer bersonol ynghyd â'r hyder a'r wybodaeth i ymarfer yn ddiogel. Rydym yn cynnig gwerth gwych am arian gyda disgownt i fyfyrwyr llawn amser. Nid oes contractau hir, ffioedd ymuno ac mae hyd yn oed y dewis 'i dalu yn ôl y defnydd'.

Felly, i wella eich iechyd a'ch ffitrwydd cysylltwch â'ch clwb Fusion agosaf.



FUSION

Whether you want to get into shape, lose a few pounds, improve your health, have time out from studying or stay fit for the coming season, **Fusion** is the place for you.

Located inside Amman Valley, Carmarthen, Llanelli and Newcastle Emlyn Leisure Centres, **Fusion** has been designed and equipped to provide a balanced health and fitness programme for all types of people regardless of age, gender or fitness level.

With a relaxed ambience, **Fusion** has an extensive range of modern cardio-vascular equipment that will help improve stamina and effective weight loss as well as weight resistance machines that help tone and define muscle.

At **Fusion** health and fitness club each new member is taken through an introductory session in which we will measure your current level of fitness as well as the "why's" and "how's" of using the equipment. When this session is completed, you will be provided with your own personal exercise programme as well as the confidence and knowledge to exercise safely. We offer fantastic value for money, with a discounted rate available for full-time students. No long contracts, joining fees and there's even a 'pay as you go' option.

So to improve your health and fitness, contact your nearest Fusion

