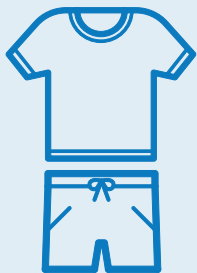


Ymddygiad yn y Gampfa Gym Etiquette

Hoffem atgoffa'n gwrtais yr holl aelodau sy'n mynychu Ystafelloedd Ffitrwydd MonLife i gadw at y rheolau canlynol:

We would like to politely remind all members that attend MonLife Fitness Suites to kindly adhere to the following rules:



Cofiwch wisgo dim ond esgidiau ymarfer a dillad priodol ac ymatal rhag gwisgo jîns, dillad gwaith, esgidiau uchel, sandalau, fflip-fflops, sliperi, crocs a cherdded o amgylch llawr y gampfa heb unrhyw esgidiau ymlaen.

Please only wear appropriate training shoes and clothing and refrain from wearing jeans, work clothes, boots, sandals, flip flops, sliders, crocs and walking around the gym floor with no shoes on.



Byddwch yn ystyriol ac yn barchus o aelodau eraill yn y gampfa, mae hyn yn golygu osgoi tynnu llun gydag aelodau eraill yn y cefndir, peidio â hongian o gwmpas peiriannau pan nad ydych yn eu defnyddio, osgoi ymarfer mewn grwpiau mawr, rhegi neu gael sgysiau amhriodol.

Please be mindful and respectful of other members in the gym, this means avoiding taking any photos with other members in the background, not hanging around machines when you are not using them, avoid training in large groups, swearing or having inappropriate conversations.



Gadewch eich bagiau a chotiau mewn locer ac nid ar lawr y gampfa os gwelwch yn dda.

Please leave your bags and coats in a locker and not on the gym floor.



Sychwch yr offer ar ôl ei ddefnyddio gyda'r tywelion papur a'r chwistrell a ddarperir.

Wipe down equipment after use with the paper towels and spray provided.

Gadewch i ni i gyd gefnogi ein gilydd i wneud campfeydd MonLife yn lle diogel a hapus y gall pawb deimlo'n hyderus ac yn gyfforddus i ymarfer ynddo.

Let's all support each other to make MonLife gyms a safe and happy place that everyone can feel confident and comfortable to exercise in.