



Sunday schedule

Stay fit at the beach

Beach circuits at Freshwater West, 9.30am-10.30am

Join our sports instructor an hour of beach circuits at Freshwater West. The session is suitable for all ages and abilities, dogs welcome too!

Free activity, no booking needed.

Take to the water

**Stand up paddling boarding session with Outer Reef Surf School
9.30am**

Suitable for ages 8+. Spaces are limited, booking is essential on a first come, first served basis. Register at the Outer Reef stand at Gupton Farm.

Please note an additional charge applies for this activity.

A flavour of the area

For a bite to eat, Slow Pig will be serving up a tasty breakfast on Sunday morning.

Thank you

Your support enables us to safeguard special places like Freshwater West and Gupton Farm for future generations to enjoy. Thank you.

www.nationaltrust.org.uk/pembrokeshire





Amserlen Dydd Sul

Cadwch yn heini ar y traeth

Cylch-ymarfer ar y traeth yn Freshwater West, 9.30am-10.30am
Ymunwch â'n hyfforddwr chwaraeon am awr o gylch-ymarfer yn Freshwater West. Mae'r sesiwn yn addas i bawb o bob oedran a gallu. Mae croeso i gŵn hefyd!

Gweithgaredd am ddim - does dim angen cadw lle ymlaen llaw.

I'r dŵr â chi

Sesiwn padl-fyrddio gydag Outer Reef Surf School, 9.30am
Addas ar gyfer 8+ oed. Dim ond hyn a hyn o lefydd sydd ar gael – rhaid cadw lle ar sail y cyntaf i'r felin. Cofrestrwch yn stondin Outer Reef yn Fferm Gupton.

Mae ffi ychwanegol am y gweithgaredd hwn.

Blas ar yr ardal

Bydd Slow Pig yn cynnig brecwast blasus ar fore dydd Sul.

Diolch yn fawr

Mae eich cefnogaeth yn ein galluogi i ddiogelu lleoedd arbennig fel Freshwater West a Fferm Gupton i genedlaethau'r dyfodol eu mwynhau. Diolch yn fawr.

www.nationaltrust.org.uk/pembrokeshire

