



CANOLFAN HAMDDEN RHONDDA FACH

Sesiwn Gym (taster)	Dydd Llun	9:30-11:30
Dosbarth Cylchdaith Lefel 2	Dydd Mercher	9:30-10:30
Dosbarth Cylched Cryfder a Chydbwysedd	Dydd Mercher	11:00-12:00
Dosbarth Cylchdaith Lefel 2	Dydd Gwener	9:30-10:30
Dosbarth Cylched Cryfder a Chydbwysedd	Dydd Gwener	11:00-12:00

CANOLFAN HAMDDEN LLANTRISANT

Dosbarth Cylched Cryfder a Chydbwysedd	Dydd Mawrth	12:00-13:00
Sesiwn Gym	Dydd Mawrth	13:30-15:00
Sesiwn Gym	Dydd Mawrth	18:00-19:00
Dosbarth Cylched Cryfder a Chydbwysedd	Dydd Mercher	14:30-15:30
Dosbarth Cylchdaith Lefel 2 / Sesiwn Gym	Dydd Mercher	15:30-16:30
Dosbarth Cylched Cryfder a Chydbwysedd	Dydd Iau	12:00-13:00
Sesiwn Gym	Dydd Iau	13:30-15:00
Sesiwn Gym	Dydd Iau	18:00-19:00
Dosbarth Cylched Cryfder a Chydbwysedd	Dydd Gwener	14:30-15:30
Dosbarth Cylchdaith Lefel 2 / Sesiwn Gym	Dydd Gwener	15:30-16:30

CANOLFAN CHWARAEON ABERCYNON

Dosbarth Cylchdaith Lefel 2	Dydd Mawrth	9:30-10:30
Dosbarth Cylched Cryfder a Chydbwysedd	Dydd Mawrth	11:00-12:00
Sesiwn Gym (taster)	Dydd Mawrth	12:30-13:30
Dosbarth Cylchdaith Lefel 2	Dydd Iau	9:30-10:30
Dosbarth Cylched Cryfder a Chydbwysedd	Dydd Iau	11:00-12:00
Sesiwn Gym (taster)	Dydd Iau	12:30-13:30

LLYS CADWYN, PONTYPRIDD

Sesiwn Gym	Dydd Mawrth	13:00-14:00
Sesiwn Gym	Dydd Iau	13:00-14:00

CANOLFAN HAMDDEN SOBELL

Dosbarth Cylchdaith Lefel 2	Dydd Llun	12:30-13:30
Dosbarth Cylched Cryfder a Chydbwysedd	Dydd Llun	14:00-15:00
Sesiwn Gym	Dydd Llun	18:00-19:00
Sesiwn Gym	Dydd Mercher	18:00-19:00
Dosbarth Cylched Cryfder a Chydbwysedd	Dydd Gwener	9:30-10:30
Dosbarth Cylchdaith Lefel 2	Dydd Gwener	11:00-12:00