

DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER	DYDD SADWRN	DYDD SUL
10.00am Pickleball Y Ddraenen Wen Oedolio	10.0apm Pêl-droed Cerdded Abercynon Oedolion	10.00am Pickleball Abercynon Oedolion	9.00am Pickleball Llantrisant Oedolion	10.00am Pêl-droed Cerdded Abercynon Oedolion	9.00am Pickleball Abercynon Oedolion	9.00am parkrun i blant Pontypridd 4-14 oed
11.30am Rygbi Cerdded Cwm Clydach Oedolion *	12.00pm Pickleball Llanilltud Faerdref Oedolion	10.30am Rygbi Cerdded Pont-y-clun Oedolion	2.00pm Pêl-droed 5 bob ochr Treherbert 11-16 oed	4.00pm Pickleball Y Ddraenen Wen Oedolion	9.00am parkrun Aberdâr Oedolion ac Iau	9.15am Pickleball Tylorstown Oedolion
5.45pm Pickleball Treorci Oedolion	1.00pm Pickleball Llanilltud Faerdref Oedolion	6.00pm Rhedeg GHYYP Pontypridd Oedolion	6.00pm Rygbi Cerdded Y Porth Oedolion	6.00pm Rygbi Cerdded Abercwmboi Oedolion	9.00am parkrun Pontypridd Oedolion ac Iau	10.00am Pêl-droed Cerdded Ffynnon Taf Oedolion
6.00pm Yn ôl i Hoci Y Ddraenen Wen Oedolion	6.00pm Pêl-rwyd Cerdded Llanilltud Faerdref Oedolion	6.00pm Dodgeball Llantrisant 3-15 oed	6.00pm Yn ôl i Hoci Y Ddraenen Wen Oedolion	6.00pm Cadair Olwyn Rygbi Pontypridd 8 oed +	11.00am Rygbi Cerdded Ffynnon Taf Oedolion	10.00am Pêl-droed Cerdded Ffynnon Taf Oedolion
6.00pm Rhedeg GHYYP Cwm Clydach Oedolion	6.00pm Yn ôl i Bêl-rwyd Ystrad Oedolion	7.00pm Yn ôl i Bêl-rwyd Abercynon Oedolion	6.00pm Pêl-droed Cerdded Abercwmboi Oedolion	6.00pm Rygbi Cerdded Llanilltud Faerdref Oedolion		11.00am Pêl-droed Cerdded Cwm Clydach Oedolion
6.30pm Rygbi Cerdded Pont-y-clun Oedolion	6.45pm Rygbi Cerdded Ffynnon Taf Oedolion		6.00pm Pêl-rwyd Cerdded Pontypridd Oedolion	6.00pm Dodgeball Y Ddraenen Wen 3-15 oed		5.00pm Pêl-droed Cerdded Ton Pentre Oedolion
7.00pm Pêl-droed Cerdded Cwm Clydach Oedolion			7.00pm Rownderi Ystrad Oedolion	7.00pm Rygbi Cyffwrdd Pontypridd Oedolion		
7.00pm Dodgeball Ystrad 3-15 oed			7.00pm Rygbi Cerdded Rhigos Oedolion			
7.00pm Rygbi Cyffwrdd Pontypridd Oedolion			7.00pm Pêl-droed Cerdded Tonyrefail Oedolion			
			8.00pm Pêl-droed Cerdded Tonyrefail Oedolion			**Sesiwn Rygbi Cerdded hefyd ar Dydd Iau am 11:30am