



CANOLFAN HAMDDEN RHONDDA FACH

Ymarferion Cylch Mwy Actif	Dydd Mawrth	14:30-15:30
Ymarferion Cylch Mwy Actif	Dydd Iau	14:30-15:30

CANOLFAN HAMDDEN LLANTRISANT

Ymarferion Cylch Mwy Actif	Dydd Llun	9:30-10:30
Cryfder Mwy Actif	Dydd Llun	10:45-11:45
Cryfder Mwy Actif	Dydd Llun	12:30--13:30
Ymarferion Cylch Mwy Actif	Dydd Mawrth	12:30--13:30
Cryfder Mwy Actif	Dydd Mawrth	13:30-14:30
Ymarferion Cylch Mwy Actif	Dydd Iau	12:30--13:30
Cryfder Mwy Actif	Dydd Iau	13:30-14:30
Ymarferion Cylch Mwy Actif	Dydd Gwener	09:30-10:30
Cryfder Mwy Actif	Dydd Gwener	10:45-11:45
Cryfder Mwy Actif	Dydd Gwener	12:30--13:30

CANOLFAN HAMDDEN SOBELL

Ymarferion Cylch Mwy Actif	Dydd Llun	9:30-10:30
Cryfder Mwy Actif	Dydd Llun	11:00-12:00
Cryfder Mwy Actif	Dydd Llun	13:30-14:30
Cryfder Mwy Actif	Dydd Mawrth	10:00-11:00
Ymarferion Cylch Mwy Actif	Dydd Mawrth	11:30-12:30
Ymarferion Cylch Mwy Actif	Dydd Mawrth	11:30-12:30
Ymarferion Cylch Mwy Actif	Dydd Iau	09:30-10:30
Cryfder Mwy Actif	Dydd Iau	11:00-12:00
Cryfder Mwy Actif	Dydd Iau	13:30-14:30
Sesiwn chwaraeon - Marauders	Dydd Gwener	10:00-11:00
Ymarferion Cylch Mwy Actif	Dydd Gwener	11:30-12:30

CANOLFAN HAMDDEN LLANILLTUD FAERDREF

Cryfder Mwy Actif	Dydd Llun	13:15-14:00
Cryfder Mwy Actif	Dydd Iau	13:15-14:00



CANOLFAN CHWARAEON CWM RHONDDA

Ymarferion Cylch Mwy Actif	Dydd Llun	9:30-10:30
Cryfder Mwy Actif	Dydd Llun	10:30-11:30
Ymarferion Cylch Mwy Actif	Dydd Mawrth	9:30-10:30
Cryfder Mwy Actif	Dydd Mawrth	10:30-11:30
Ymarferion Cylch Mwy Actif	Dydd Iau	9:45-10:45
Cryfder Mwy Actif	Dydd Iau	10:45-11:45
Ymarferion Cylch Mwy Actif	Dydd Gwener	09:30-10:30
Cryfder Mwy Actif	Dydd Gwener	10:30-11:30

CANOLFAN CHWARAEON ABERCYNON

Ymarferion Cylch Mwy Actif	Dydd Llun	9:30-10:30
Cryfder Mwy Actif	Dydd Llun	10:30-11:30
Ymarferion Cylch Mwy Actif	Dydd Iau	9:30-10:30
Cryfder Mwy Actif	Dydd Iau	10:30-11:30

CANOLFAN HAMDDEN Y DDRAENEN WEN

Ymarferion Cylch Mwy Actif	Dydd Mawrth	12:30-13:30
Cryfder Mwy Actif	Dydd Mawrth	13:30-14:30
Ymarferion Cylch Mwy Actif	Dydd Gwener	12:30-13:30
Cryfder Mwy Actif	Dydd Gwener	13:30-14:30