

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