



CANOLFAN HAMDDEN RHONDDA FACH

Dosbarth Cylchdaith NERS	Dydd Llun	9:30-10:30
NERS cryfder a chydbwysedd	Dydd Llun	11:00-12:00
Dosbarth Cylchdaith NERS	Dydd Gwener	9:30-10:30
NERS cryfder a chydbwysedd	Dydd Gwener	11:00-12:00

CANOLFAN HAMDDEN LLANTRISANT

Sesiwn Campfa NERS	Dydd Llun	9:30-10:30
Dosbarth Cylchdaith NERS	Dydd Llun	11:00-12:00
Dosbarth Cylchdaith NERS	Dydd Mawrth	9:30-10:30
NERS cryfder a chydbwysedd	Dydd Mawrth	11:00-12:00
Sesiwn Campfa NERS	Dydd Iau	9:30-10:30
Dosbarth Cylchdaith NERS	Dydd Iau	10:45-11:45
NERS cryfder a chydbwysedd	Dydd Iau	12:00-13:00
Dosbarth Cylchdaith NERS	Dydd Iau	13:00-14:00

MAI 2025

CANOLFAN HAMDDEN SOBELL

Dosbarth Cylchdaith NERS	Dydd Llun	9:30-10:30
NERS cryfder a chydbwysedd	Dydd Llun	11:00-12:00
Dosbarth Cylchdaith NERS	Dydd Mawrth	9:30-10:30
NERS cryfder a chydbwysedd	Dydd Mawrth	11:00-12:00
Dosbarth Cylchdaith NERS	Dydd Iau	9:30-10:30
NERS cryfder a chydbwysedd	Dydd Iau	11:00-12:00
Dosbarth Cylchdaith NERS	Dydd Gwener	9:30-10:30
NERS cryfder a chydbwysedd	Dydd Gwener	11:00-12:00

CANOLFAN CHWARAEON CWM RHONDDA

Dosbarth Cylchdaith NERS	Dydd Mawrth	9:15-10:15
NERS cryfder a chydbwysedd	Dydd Mawrth	10:30-11:30
Sesiwn Campfa NERS	Dydd Mawrth	13:00-14:00
Sesiwn Campfa NERS	Dydd Iau	13:00-14:00
Dosbarth Cylchdaith NERS	Dydd Gwener	9:15-10:15
NERS cryfder a chydbwysedd	Dydd Gwener	10:30-11:30