

Chwaraeon RhCT
Sport RCT

Pontypridd Pen Dragons

Ein Partneriaid



40 O BOBL YN CYMRYD RHAN

ROEDD 32% O'R CYFRANOGWYR YN GWNEUD
DIM YMARFER CORFF CYN YMUNO

YN TEIMLO'N IACHACH

90%

YN TEIMLO'N HAPUSACH

100%

WEDI BOD YN FWY HEINI

90%

YN TEIMLO'N FWY HYDERUS

95%

BARHAU Â'R GWEITHGAREDD

100%

WEDI GWNEUD FFRINDIAU

95%

“ Rydw i wrth fy modd! Mae'r elfen hwyl, yr elfen ffitrwydd, a'r elfen gymdeithasol yn dod ynghyd i greu profiad cadarnhaol. Mae wedi bod yn anhygoel cael bod yn rhan o rywbeth mor ddiddorol, rwyf wir wedi mwynhau! ”

“ Pan ymunais, doeddwn i ddim yn adnabod neb nac ychwaith wedi chwarae o'r blaen. Roeddwn i wrth fy modd cyn i fy sesiwn cyntaf orffen. Mae'r garfan a'r hyfforddwr yn wych ac roedd Kate ac Amy mor groesawgar. Bydden i'n ei argymell i unrhyw un. ”

“ Byddai ein carfan ni ddim yn bodoli heb gymorth Scott a Lee. Mae Chwaraeon RhCT wedi bod yn gefn i ni yn ystod bob cam, ac rydyn ni'n edrych ymlaen at weithio gyda nhw yn y dyfodol. ”

CYFLE GWYCH

CADW'N HEINI

CYFEILLGARWCH

HWYL

NEWYDD YMLACIO CYFFRO DERBYN EGNÏOL

MWYNHAU

FFRINDIAU

RYGBI

CEFNOGOL

FFITRWYDD

PEN DRAGONS

CADARNHAOL

CYMDEITHASOL

CYFEILLGAR

HYDER
CHWARAEON

GWAITH TÎM

GWYCH

CYFEILLION

TEULU CHWERTHIN

CROESAWGAR