

1

BWYDLEN GWEITHGAREDDAU DWYRAIN Y FRO

DEWCH Â'CH CERDYN AUR I'R GWEITHGAREDDAU HYN AC YMUNWCH Â NHW AM DDIM

Gweithgaredd	Lleoliad	Diwrnod/amser	Darparwr	Sut i gofrestru
Syrthiodd y bêl.	Clwb Tennis Lawnt Penarth Windsor	Dydd Sadwrn 10am Dydd Mercher 6pm	Clwb Tennis Lawnt Penarth Windsor	E-bostiwrch info@penarthwindsor.org.uk
Bowlio Dan Do	Clwb Bowlio dan do Sili, South Rd, Sili	Cysylltwch i drefnu amser	Clwb Bowlio Chwaraeon Sili	Galwch 02920530999
Bowlio Awyr Agored	Clwb Bowlio Awyr Agored Sili, South Rd, Sili	Dydd Llun 5:15pm	Clwb Bowlio Chwaraeon Sili	E-bostiwrch tony_cash@sky.com neu ffoniwch 07743959593
loga ac logalates	Canolfan Gymunedol Sant Paul, Penarth	Dydd Mawrth 9am a 6pm, dydd Mercher 6pm a dydd lau am 9am.	loga Penarth	Ebostiwrch rachael@penarthyoga.com
loga (ar-lein)	Chwyddo	Dydd Mawrth 6-7pm Dydd Gwener 9:30-10:30am	Yogalicious	e-bostiwrch rachel@yogalicious.co.uk
Dosbarthiadau Cryfder a Chydbwysedd	Eglwys yr holl saint, Penarth	Dydd Llun 12:15pm Dydd Mercher 12:30pm	Elderfit	Tecstiwrch neu fffoniwch Tom 07540806437
Pêl-rwyd Cerdded Lles	Neuadd Chwaraeon, Canolfan Hamdden Penarth	Dydd Gwener / 12 canol dydd - 1pm	Canolfan hamdden	Cysylltwch â'r Dderbynfa yng Nghanolfan Hamdden Penarth i adael eich manylion a bydd rhywun o'r Grŵp Pêl-rwyd Cerdded Wellness yn cysylltu â chi.
Cryfder a Chydbwysedd (clwb cyfeillgarwch ac ymarfer corff)	Neuadd Gymuned yr Hen Ysgol, Sili, CF64 5TG	Dydd lau 9:20 - 10:20yb	Iechyd Anferth	Cysylltwch ag Ellys i archebu 07805086738 neu healthhuge@gmail.com

BWYDLEN GWEITHGAREDDAU DWYRAIN Y FRO

DEWCH Â'CH CERDYN AUR I'R GWEITHGAREDDAU HYN AC YMUNWCH Â NHW AM DDIM

Gweithgaredd	Lleoliad	Diwrnod/amser	Darparwr	Sut i gofrestru
Aur Pilates (dros 60 oed)	Neuadd y Plwyf Dinas Powys Neuadd Eglwys y Bedyddwyr, Stanwell Rd, Penarth	Dydd Mawrth 9:45-10:45am Dydd Iau 10-11am a 11:15am -12 canol dydd	Kath Sweeney Pilates	E-bostiwrch kathpilates@hotmail.com
Cadeirydd Pilates	Neuadd Eglwys y Bedyddwyr, Stanwell Rd, Penarth	Dydd Iau 11:15am -12 canol dydd	Kath Sweeney Pilates	E-bostiwrch kathpilates@hotmail.com
Bowlio Dan Do / Awyr Agored	Clwb Bowlio Heol Rheithordy Penarth, Heol y Rheithordy, Penarth, CF64 3A	Cysylltwch i drefnu amser	Clwb Bowlio Ffordd Rheithordy Penarth	E-bostiwrch ep.crocker.cardiff@hotmail.co.uk
Bowlio Awyr Agored	Clwb Bowlio Belle Vue Penarth, Heol Albert, Penarth CF64 1DB	Cysylltwch i drefnu amser	Clwb Bowlio Belle Vue Penarth	Ebostiwrch penarthbellevuebowls@gmail.com
60+ DAWNSIO	Eglwys Sant Paul, Stryd Acron, Penarth	dydd Iau 1.30pm	Dawns Rubicon	E-bostiwrch info@rubicondance.co.uk neu ffoniwrch 02920491477
Ymarfer corff ysgafn	Neuadd Blwyf Sant Awstin	Dydd Mawrth 2pm - 3:30pm	Gyda Cherddoriaeth mewn Meddwl	Ffoniwrch 07500 776295 E-bost: info@withmusicinmind.co.uk
Dosbarth Cryfder, Cydbwysedd a Chylched Cardio	Neuadd Sgowtiaid Dinas Powys Cf64 4TW	dydd Iau 9:30-10:30am	Academi Calonnau lach	Cysylltwch â Will 07419176200 neu will@healthyheartsacademy.com
Dosbarth Cryfder, Cydbwysedd a Chylched Cardio	Neuadd Chwaraeon Hebron, CF64 4YB	Dydd Mercher 9:30-10:30yb	Academi Calonnau lach	Cysylltwch â Will 07419176200 neu will@healthyheartsacademy.com
Dosbarth Cryfder, Cydbwysedd a Chylched Cardio	Canolfan gweithgareddau sgowtiaid Penarth a'r Cylch (PADSAC), Neuadd Scourts, CF64 2UA.	Dydd Gwener 9:30 - 10:30 & 11-12	Academi Calonnau lach	Cysylltwch â Will 07419176200 neu will@healthyheartsacademy.com