

BWYDLEN GWEITHGAREDDAU GORLLEWIN 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
Powlenni Carped	Clwb Bowlio'r Rhws	Dydd Llun 5-7pm	Clwb Bowlio'r Rhws	Ffoniwch 01446710072
Ymarfer corff ysgafn	Cowbridge Scout Hall	Dydd Iau 2:15pm-4:15pm	Gyda Cherddoriaeth mewn Meddwl	Ffoniwch 07500 776295 E-bost: info@withmusicinmind.co.uk
Penolau Coesau a Thywyllwch	Canolfan Gymunedol West Camp CF62 4NA	Mercher 7pm	Ffitrwydd gyda Linda	E-bostiwch lindaleighnorman@gmail.com
Pilates Blaengar Addfwyn (cadair) Pilates	CF61 Centre Llantwit Major	Dydd Mawrth 11.45yb Dydd Mercher 11.30yb Dydd Mercher 13.45	Pilates Taclus	Archebwch ar-lein, e-bostiwch julie@tidypilates.co.uk neu ffoniwch 07803 845946
PRIME: Sesiynau cylchol grŵp	Cryfder a chyflyru'r Heddlu, Parc Busnes y Fro, CF71 7PF	Dydd Mawrth a dydd Iau 10:35am	Cryfder yr Heddlu a Chyflyru	Nid oes angen archebu lle - trowch i fyny a chyflwynwch eich Tocyn Aur
Tai Chi	Canolfan Gymunedol y Rhws CF61 Centre Llantwit Major	Dydd Mawrth 1pm Dydd Iau 9.30am	Dawns Rheoli Mudiant	E-bostiwch info@motioncontroldance.com
Tai Chi	Llantwit Town Hall, Llantwit Major Colwinston Village Hall, Cowbridge	Dydd Mercher 6-7pm Dydd Iau 6-7pm	Vale Dragon Tai Chi	Ffoniwch/tecstio 07792240908 neu e-bostiwch valedragontaichi@gmail.com
Tenis	Llantwit Major Tennis Club	Archebu llys ar gael trwy gydol yr wythnos	Llantwit Major Tennis Club	E-bostiwch vickimcnally@outlook.com archebwch llys
Dosbarthiadau Ymarfer Corff SeniorFit	EMPORIUM Parc Busnes y Fro, Y Bont-faen. CF717PF	Sesiynau drwy'r wythnos. Cysylltwch am fwy o fanylion	Yr Emporiwm	Galwch 01446311535 E-bost 'bookings.emporium@gmail.com'
Tenis Cerdded	Cowbridge Tennis Club	Mercher 10:30 - 11:30yb	Cowbridge Tennis Club	E-bostiwch dickyowen@btinternet.com
Ioga (ar-lein)	Chwyddo	Dydd Mawrth 6-7pm Dydd Gwener 9:30-10:30yb	Yogalicious	e-bostiwch rachel@yogalicious.co.uk

BWYDLEN GWEITHGAREDDAU GORLLEWIN 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
Dosbarth Ymestyn a Symud	Neuadd Gymunedol Ogwr	Dydd Llun 9:30-10:15	Nicola Ogwr ger ffitrwydd y môr	Cysylltwch 07888752346 E-bost Nicola@performancefocusltd.com
Dosbarth Coesau, Penolau a Boliau	Neuadd Gymunedol Ogwr	Dydd Iau 10.00-11.00yb	Nicola Ogwr ger ffitrwydd y môr	Cysylltwch â 07888752346 E-bost Nicola@performancefocusltd.com
Dosbarth Hyfforddiant Cryfder	Neuadd Gymunedol Ogwr	Mercher 6.30 - 7.30pm	Nicola Ogwr ger ffitrwydd y môr	Cysylltwch 07888752346 E-bost Nicola@performancefocusltd.com
Tenis Bwrdd	Neuadd Bentref Ogwr-by-Môr	Dydd Llun 8pm tan 9pm a dydd Iau 3pm i 5pm	Tenis Bwrdd Aberogwr	Cysylltwch â obstabetennis@gmail.com neu ffôn symudol 0755 2672225
Zumba	Canolfan Gymunedol Paul Lewis, Sain Tathan	Dydd Mawrth 7pm	Ffitrwydd gyda Linda	E-bostiwch lindaleighnorman@gmail.com
Aur Zumba	The Gathering Place, Sain Tathan neuadd gymunedol y Rhws	Dydd Mawrth 11am Dydd Mercher 13:30	Zumba gyda Tracey Raikes	Ffoniwch 07966 242933
Petanque	Ystradowen Village Hall, CF71 7SY	Dydd Sul 11am	Ystradowen Petanque Club	E-bostiwch yp2019club@gmail.com neu Ffoniwch 07711062421
Pilates	neuadd bentref Aberogwr ger y môr	Dydd Mawrth 9:30 am	Lula lles pilates	E-bostiwch lulawellness@yahoo.com Ffoniwch 07885838022
Symudiad Meddwl: Qigong Shibashi	Ymwybyddiaeth o lechyd, 4, The Precinct, Llanilltud Fawr, CF61 1XA	Dydd Mawrth 5:30 - 6:30pm Dydd Gwener 11yb - 12:30yp	Natalie Snuggs (MSc.) o Stillworks Meditation	Galwch 07341 264686 / e-bostiwch info.stillworks@gmail.com i archebu sesiwn flasu neu gofrestru ar gyfer y tymor 5 wythnos www.stillworksmeditation.com