



WYTHNOS UN

Canolfan Hamdden Cas-gwent

20-24/07/2026

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Croeso a Sesiwn Gynhesu	Croeso a Sesiwn Gynhesu	Croeso a Gorymdaith Genedlaethol	Croeso a Sesiwn Gynhesu	Croeso a Sesiwn Gynhesu
Pêl-foeli	Siarcod a Physgod	Rasys Cyfnewid a Rasys	Erobeg Dyfrol	Polo Dŵr
Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau
Sgiliau tennis a Gêm tennis Bach	Bowlïo Criced ac Ymarfer Batio	Athletau (sbrintiau, naid hir, taflu maen)	Gemau Ymwybyddiaeth Gofodol	Ymarfer a Sgiliau Pêl-droed
Ras Gyfnewid Racedi a Gemau tennis	Gemau Maes a Gêm Criced Bach	Digwyddiadau Tîm Athletau Bach	Ymarfer Tagio Rygbi a Gemau Bach	Gornest Gron Timau Clwb
Amser Cinio	Amser Cinio	Amser Cinio	Amser Cinio	Amser Cinio
Dylunio Eich Gwisg tennis Eich Hun	Addurnwch eich batiau criced eich hun	Gwneud Baner Eich Gwlad	Dylunio Crys Taith	Creu Bathodyn Eich Clwb
Cwrs Rhwystrau tennis a Gêm Grŵp	Twrnamaint Criced Chwim	Sesiwn Penben Ras Gyfnewid Tîm	Pasio Tîm a Gemau Taith Rygbi	Gêm Derfynol Clwb Cwpan y Byd
Twrnamaint tennis	Chwarae Strwythuredig	Gemau Cylch	Taith Rygbi - Gêm	Gemau Pêl-droed
Amser Oeri, Gwobrau a Chasglu	Cwis Chwaraeon ac Amser Oeri	Seremoni Medalau	Gwobrau Tîm a Ffarwelio	Cyflwyno Tlws



WYTHNOS DDAU

Canolfan Hamdden Cas-gwent

27-31/07/2026

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Croeso a dewis Tîmau	Croeso a Sesiwn Gynhesu	Croeso a Sesiwn Gynhesu	Croeso a Sesiwn Gynhesu	Croeso a Sesiwn Gynhesu
Gemau Ymwybyddiaeth Gofodol	Polo Dŵr	Pêl-foeli	Erobeg Dyfrol	Achub bywydau
Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau
Gorsafoedd Sgiliau Pêl-fasged ac Ymarferion Bach	Gorsafoedd Pasio, Troi ac Erydion	Heriau Sgiliau Cloddio, Gosod, Hoelio	Techneg Pêl-osgoi ac Ymarferion Ymateb	Pêl-fainc, Parasiwt a Chlasuron Addysg Gorfforol
Sgarmesoedd Tîm a Gemau "Rowndiau Terfynol"	Gemau Pêl-rwyd Cwpan y Cenhedloedd	Ralliau a Gemau Bach Cwrt Pêl-foeli	Amrywiadau Pêl-osgoi a Gemau Dileu Tîm	Chwaraeon Hwyl ac Anarferol
Amser Cinio	Amser Cinio	Amser Cinio	Amser Cinio	Amser Cinio
Creu crys ar gyfer eich tîm NBA	Gwneud Baner a Siant Tîm i Genedl	Dylunio Masgot Tîm Pêl-foeli	Creu Logo a Baner Tîm Pêl-osgoi	Cwis Chwaraeon
Her Sgiliau Pêl-fasged (erydion 3 phwynt, 2 bwynt ac erydion tric)	Rowndiau Terfynol Twrnamaint Bach a Chystadleuaeth "Y Pas Euraidd"	Gêm Derfynol Arddull Pêl-foeli Traeth	Gêm Pencampwyr Pêl-osgoi a Thwrnamaint Ras Gyfnewid Gwibio	Twrnamaint Gemau Sir Fynwy a'r Rownd Cwpan Derfynol
Amser Oeri, Gwobrau a Chasglu	Amser Oeri, Gwobrau Chwaraewr Mwyaf Gwerthfawr a'r Anthem Genedlaethol	Amser Oeri a Seremoni Wobrwyo Hoelio	Amser Oeri, Medalau ac Enillydd Pwyntiau Tîm	Seremoni Medalau, Tystysgrifau
Chwarae Strwythuredig	Pêl-fainc	Gemau Cylch	Pêl-osgoi	Chwarae Strwythuredig



WYTHNOS DRI

Canolfan Hamdden Cas-gwent

3-7/08/2026

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Croeso a Sesiwn Gynhesu	Croeso a Sesiwn Gynhesu	Croeso a Sesiwn Gynhesu	Croeso a Sesiwn Gynhesu	Croeso a Gorymdaith Carnifal
Gemau Ymwybyddiaeth Gofodol	Ras Gyfnewid Rhwystrau	Polo Dŵr	Rasys Cyflymder a Rasys Cyfnewid Tîm	Rasio Rafft
Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau
Sgiliau Ffyn Hoci, Pasio a Driblo	Cylchdaith Chwaraeon (pêl-rwyd, rygbi, trac)	Gorsafoedd Sgiliau Batio a Maesu (criced, rownderi, pêl fas)	Gemau Heriau ac Ymateb Traed Chwim	Gorsafoedd Gêm Carnifal (Taflu a Thargedu, Taflu Cylch, ac ati)
Gemau Tîm a Chystadleuaeth Ddileu Cwpan y Byd	Digwyddiadau Tîm Gwlad (cystadlaethau a gemau bach)	Gemau Bach Cylchredol: Criced Clou, Ffyn Cyflym, Pêl-fas	Pêl-osgoi neu Bêl-fainc	Rasys Tîm Gwallgof (Wy a Llwy, ras sachau, ras 3-choes)
Amser Cinio	Amser Cinio	Amser Cinio	Amser Cinio	Amser Cinio
Dylunio Arfbais a Chrys Hoci eich Tîm	Creu Baneri a Medalau Gwlad	Byrddau Sgorio Batiau a Pheli a Phoster Enw'r Tîm	Dyluniwch Eich Logo Digwyddiad Penigamp eich Hun	Gwneud Masgiau Carnifal a Gorsaf Bosteri
Gêm Derfynol Cwpan y Byd Hoci a Saethu Cic Gosb am y Gorau	Diwedd glo Ras Gyfnewid a Seremoni Medalau	Pêl-hir Danaidd	Ras Rhwystrau Penigamp a Her Staff yn erbyn Plant	Gorymdaith y Pencampwyr ac Arddangosfa Gemau Sir Fynwy
Amser Oeri, Gwobrau Chwaraewr a Safleoedd y Byd	Amser Oeri, cyhoeddi Enillydd Pwyntiau Gwlad	Amser Oeri, a Gwobrau Chwarae Teg a Batiwr Pwerus	Amser Oeri, Gwobrau Ysbryd Chwaraeon	Seremoni Gloi, Tystysgrifau a Danteithion Carnifal Gemau Sir Fynwy
Gemau Cylch	Pêl-fainc	Chwarae Strwythuredig	Gemau Cylch	Chwarae Strwythuredig



WYTHNOS BEDWAR

Canolfan Hamdden Cas-gwent

10-14/08/2026

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Croeso a Sesiwn Gynhesu	Croeso a Sesiwn Gynhesu	Croeso a Sesiwn Gynhesu	Croeso a Sesiwn Gynhesu	Croeso a Sesiwn Gynhesu
Polo Dŵr	Erobeg Dyfrol	Rasys Cyfnewid	Achub bywydau	Ras Rafft
Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau
Ymarfer Pêl-bicl: Serfiadau, Foliau, Ralïau	Gorsafoedd Sgiliau Badminton a Chywirdeb Serfio	Sgiliau Tennis: Trawiadau daear, Foliau, Serfiadau	Hanfodion Cyfeiriannu a Gemau Llywio Bach	Gorsafoedd Sgiliau Sydyn (tagio, taflu, ymarferion ymateb)
Chwarae Gema Dyblau a Thwrnamaint Bach	Gemau Grŵp a Thwrnamaint Dileu	Chwarae Timau Dyblau a Dewis Gemau Wimbledon Bach	Heriau Tîm Cyfeiriannu a Rasys Posau Map	Sesiynau Cylchdro Heriau Tîm (pêl-osgoi, pêl-fasged, pêl-fainc)
Amser Cinio	Amser Cinio	Amser Cinio	Amser Cinio	Amser Cinio
Dylunio Padl a Phoster Tîm	Dyluniwch Eich Crys a Medal Badminton	Creu Cardiau Masnachu Tennis	Adeiladu Baner Tîm a Dewis Enw Llwybr Tîm	Creu Her Chwaraeon Tîm Eich Hun
Cystadleuaeth Erydion Pêl-bicl Tric	Rowndiau Terfynol y Bencampwriaeth a Ras Gyfnewid Sgiliau	Cwrs Rhwystrau Tennis a Chystadleuaeth Serfiadau Hwyl	Diwedd glo Cyfeiriannu: Cwest Cliwiau a Threialon Amser	Rownd Derfynol Penben Aml-chwaraeon
Amser Oeri a Gwobrau "Pencampwr Pêl-bicl"	Amser Oeri a'r Seremoni Medalau	Amser Oeri a Gwobrau Enillwyr Wimbledon	Amser Oeri a Seremoni Pencampwyr y Cwmpawd	Amser Oeri, Ffarwelio a Seremoni Pencampwr Gemau Sir Fynwy
Pêl-fainc	Gemau Cylch	Pêl-osgoi	Chwarae Strwythuredig	Pêl-osgoi



WYTHNOS BUMP

Canolfan Hamdden Cas-gwent

17-21/08/2026

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Croeso a Sesiwn Gynhesu	Croeso a Sesiwn Gynhesu	Croeso a Briffio Tîm	Croeso a Sesiwn Gynhesu	Seremoni Agoriadol a Sesiwn Gynhesu
Pêl-fasged Dŵr a Rasys Ras Gyfnewid	Pêl-foi Pwll a Thennis Nwdls	Sgiliau Achub Bywydau a Heriau Rafft	Taflu at Darged yn y Pwll a Heriau Arnofion	Rasys Nofio a Rasys Cyfnewid
Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau
Ymarfer Batio Pêl-fas	Sgiliau Badminton	Cyfeiriannu (Ilywio syml)	Gemau Taflu Bagiau Ffa a Thargedu	Rowndiau Terfynol Athletau (sbrintiau, clwydi)
Gêm Pêl-fas Bach	Sesiynau Cylchdro Gemau Rhwydi	Heriau Goroesi Tîm	Cystadlaethau Bowlïo a Chywirdeb	Sesiynau Cylchdro Chwaraeon Tîm
Amser Cinio	Amser Cinio	Amser Cinio	Amser Cinio	Amser Cinio
Dylunio Capiâu Tîm	Creu Eich Dyluniad Raced	Adeiladu Baner Tîm	Dylunio Byrddau Targedu	Creu Medalau
Twrnaint Chwaraeon America	Brenin/Brenhines y Cyrtiau	Rasys Tîm Antur	Twrnaint Cywirdeb	Rowndiau Terfynol Timau
Gêm Chwarae	Chwarae Strwythuredig	Gemau Grŵp Cŵl	Heriau Hwyl	Gemau Tîm
Pêl-fainc	Gemau Cylch	Pêl-osgoi	Chwarae Strwythuredig	Pêl-osgoi



WYTHNOS CHWECH

Canolfan Hamdden Cas-gwent

24-28/08/2026

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Croeso a Sesiwn Gynhesu	Croeso a Sesiwn Gynhesu	Croeso a Sesiwn Gynhesu	Croeso a Sesiwn Gynhesu	Croeso a Sesiwn Gynhesu
Achub bywydau	Polo Dŵr	Erobeg Dyfrol	Gemau Ymwybyddiaeth Gofodol	Ras Rafft
Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau	Egwyl Hydradu a Byrbrydau
Ymarferion a Sgiliau Pêl-droed	Gorsafoedd Pasio, Troi a Saethu	Gemau Ymwybyddiaeth Gofodol	Sgiliau Ffyn Hoci, Pasio a Driblo	Pêl-hir Danaidd
Gemau Gornest Gron	Gemau Pêl-rwyd	Ymarferion Tagio Rygbi a Gemau Bach	Gemau Tîm a Gornest Gron	Carwsél Chwaraeon
Amser Cinio	Amser Cinio	Amser Cinio	Amser Cinio	Amser Cinio
Creu Bathodyn Eich Clwb	Dylunio Cit Pêl-rwyd	Dylunio Cit Rygbi	Dylunio Arfbais a Chrys Hoci Eich Tîm	IOGA
Plant yn erbyn Hyfforddwyr	Rowndiau Terfynol Twrnamaint Bach a Chystadleuaeth "Pas Euraid"	Pasio Tîm, Gemau	Gêm Derfynol Hoci a Saethu Cic Gosb am y Gorau	Criced Cyflym
Gemau Pêl-droed	Amser Oeri, Gwobrau Chwaraewr Mwyaf Gwerthfawr	Cymru yn erbyn y Babariaid (Staff yn erbyn Plant)	Amser Oeri, Gwobrau Chwaraewr a Safleoedd y Byd	Disgo
Cyflwyno Tlws	Pêl-fainc	Gwobrau Tîm a Ffarwelio	Gemau Cylch	Pêl-osgoi