



# WYTHNOS UN

## Canolfan Hamdden Y Fenni

20-24/07/2026

| Dydd Llun      | Dydd Mawrth                         | Dydd Mercher   | Dydd Iau                | Dydd Gwener                         |
|----------------|-------------------------------------|----------------|-------------------------|-------------------------------------|
| Badminton      | Pêl-fasged                          | Pêl osgoi      | Rygbi Tagio             | Pêl-droed                           |
| Ioga           | "Born to Move"<br>(Dawns) Les Mills | Cylchedau      | Sêr saethu am y gôl     | "Born to Move"<br>(Dawns) Les Mills |
| Aerobeg Dŵr    | Sgiliau / gemau<br>dyfrol craidd    | Achub bywydau  | Gemau Olympaidd<br>Bach | Polo dŵr                            |
| Y 'Daily Mile' | Y 'Daily Mile'                      | Y 'Daily Mile' | Y 'Daily Mile'          | Y 'Daily Mile'                      |
| Pêl-rwyd       | Rownders                            | Tenis          | Criced                  | Hoci                                |
| Gemau cylch    | Gemau cylch                         | Gemau cylch    | Gemau cylch             | Gemau cylch                         |



# WYTHNOS DDAU

Canolfan Hamdden Y Fenni  
27-31/07/2026

| Dydd Llun                           | Dydd Mawrth            | Dydd Mercher           | Dydd Iau                                                           | Dydd Gwener                         |
|-------------------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Pêl-droed                           | Rownders               | Pêl-rwyd               | Criced                                                             | Hoci                                |
| "Born to Move"<br>(Dawns) Les Mills | Cylchedau              | Ioga                   | Gemau cylch / Ras<br>gyfnewid barhaus<br>gyda sbrint i<br>ddechrau | "Born to Move"<br>(Dawns) Les Mills |
| Erobeg Dŵr                          | Gemau Olympaid<br>Bach | Erobeg Dŵr<br>Polo dŵr | Sgiliau / gemau<br>dyfrol craidd                                   | Erobeg Dŵr                          |
| Y 'Daily Mile'                      | Y 'Daily Mile'         | Y 'Daily Mile'         | Y 'Daily Mile'                                                     | Y 'Daily Mile'                      |
| Tenis                               | Badminton              | Pêl-droed              | Pêl-fasged                                                         | Pêl-rwyd                            |
| Gemau cylch                         | Gemau cylch            | Gemau cylch            | Gemau cylch                                                        | Gemau cylch                         |



# WYTHNOS DRI

## Canolfan Hamdden Y Fenni

3-7/08/2026

| Dydd Llun           | Dydd Mawrth                         | Dydd Mercher   | Dydd Iau                | Dydd Gwener                         |
|---------------------|-------------------------------------|----------------|-------------------------|-------------------------------------|
| Badminton           | Pêl-fasged                          | Pêl osgoi      | Rygbi Tagio             | Pêl-droed                           |
| Sêr saethu am y gôl | "Born to Move"<br>(Dawns) Les Mills | Cylchedau      | Ioga                    | "Born to Move"<br>(Dawns) Les Mills |
| Erobeg Dŵr          | Sgiliau / gemau<br>dyfrol craidd    | Achub bywydau  | Gemau Olympaidd<br>Bach | Polo dŵr                            |
| Y 'Daily Mile'      | Y 'Daily Mile'                      | Y 'Daily Mile' | Y 'Daily Mile'          | Y 'Daily Mile'                      |
| Athletau            | Rownders                            | Tenis          | Criced                  | Hoci                                |
| Gemau cylch         | Gemau cylch                         | Gemau cylch    | Gemau cylch             | Gemau cylch                         |



## WYTHNOS BEDWAR

### Canolfan Hamdden Y Fenni

10-14/08/2026

| Dydd Llun      | Dydd Mawrth    | Dydd Mercher                        | Dydd Iau                                                           | Dydd Gwener                         |
|----------------|----------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Badminton      | Pêl-fasged     | Pêl-droed                           | Rygbi Tagio                                                        | Pêl-droed                           |
| Ioga           | Cylchedau      | "Born to Move"<br>(Dawns) Les Mills | Gemau cylch / Ras<br>gyfnewid barhaus<br>gyda sbrint i<br>ddechrau | "Born to Move"<br>(Dawns) Les Mills |
| Polo dŵr       | Erobeg Dŵr     | Gemau Olympaidd<br>Bach             | Achub bywydau                                                      | Sgiliau / gemau<br>dyfrol craidd    |
| Y 'Daily Mile' | Y 'Daily Mile' | Y 'Daily Mile'                      | Y 'Daily Mile'                                                     | Y 'Daily Mile'                      |
| Tenis          | Hoci           | Badminton                           | Criced                                                             | Rownders                            |
| Gemau cylch    | Gemau cylch    | Gemau cylch                         | Gemau cylch                                                        | Gemau cylch                         |



# WYTHNOS BUMP

## Canolfan Hamdden Y Fenni

17-21/08/2026

| Dydd Llun      | Dydd Mawrth                         | Dydd Mercher   | Dydd Iau                | Dydd Gwener                         |
|----------------|-------------------------------------|----------------|-------------------------|-------------------------------------|
| Badminton      | Pêl-fasged                          | Pêl osgoi      | Rygbi Tagio             | Pêl-droed                           |
| Ioga           | "Born to Move"<br>(Dawns) Les Mills | Cylchedau      | Sêr saethu am y gôl     | "Born to Move"<br>(Dawns) Les Mills |
| Erobeg Dŵr     | Sgiliau / gemau<br>dyfrol craidd    | Achub bywydau  | Gemau Olympaidd<br>Bach | Polo dŵr                            |
| Y 'Daily Mile' | Y 'Daily Mile'                      | Y 'Daily Mile' | Y 'Daily Mile'          | Y 'Daily Mile'                      |
| Athletau       | Rownders                            | Tenis          | Criced                  | Hoci                                |
| Gemau cylch    | Gemau cylch                         | Gemau cylch    | Gemau cylch             | Gemau cylch                         |



## WYTHNOS CHWECH

### Canolfan Hamdden Y Fenni

24-28/08/2026

| Dydd Llun               | Dydd Mawrth                         | Dydd Mercher                     | Dydd Iau                | Dydd Gwener                         |
|-------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| Rygbi Tagio             | Pêl-fasged                          | Pêl-droed                        | Rygbi Tagio             | Pêl-droed                           |
| Sêr saethu am y gôl     | "Born to Move"<br>(Dawns) Les Mills | Cylchedau                        | Sêr saethu am y gôl     | "Born to Move"<br>(Dawns) Les Mills |
| Gemau Olympaidd<br>Bach | Achub bywydau                       | Sgiliau / gemau<br>dyfrol craidd | Gemau Olympaidd<br>Bach | Polo dŵr                            |
| Y 'Daily Mile'          | Y 'Daily Mile'                      | Y 'Daily Mile'                   | Y 'Daily Mile'          | Y 'Daily Mile'                      |
| Criced                  | Rownders                            | Rygbi Tagio                      | Athletau                | Hoci                                |
| Gemau cylch             | Gemau cylch                         | Gemau cylch                      | Gemau cylch             | Gemau cylch                         |