

<p>Canolfan Hamdden <b>Abergwaun</b> <b>Dydd Mawrth</b> Dosbarth i'r Cefn 1230-1330 Cylchedau NERS 1330-1415 <b>Dydd Mercher</b> Campfa Atgyfeirio 1800-1900 <b>Dydd Iau</b> Campfa Atgyfeirio 1100-1200 Grŵp Cerdded ** 1300-1500 <b>Dydd Gwener</b> Cylchedau NERS 0900-1000 Adsefydlu cardiaidd 3 1030-1130 Adsefydlu cardiaidd 4 1230-1330 <b>Dydd Sadwrn</b> Campfa Atgyfeirio 1000-1100</p>	<p>Canolfan Hamdden <b>Hwlfordd</b> <b>Dydd Llun</b> Ymarfer Grŵp NERS 0930-1030 Ymarfer ar ôl Strôc 1030-1130 Campfa Atgyfeirio 1125-1225 Adsefydlu cardiaidd 3 1200-1330 Adsefydlu cardiaidd 4 1400-1530 Campfa Atgyfeirio 1800-1900 <b>Dydd Mawrth</b> Campfa Atgyfeirio 0810-0910 Therapi acwar 1000-1100 Cydbwysedd a Chryfder 1030-1130 Dosbarth Sefydlogrwydd 1200-1300 Cwmpïadau Grŵp Cerdded ** 1330-1500 <b>Dydd Mercher</b> Campfa Atgyfeirio 0900-1000 Cyflyrau Cronig 1000-1130 Ymarfer Grŵp NERS 1330-1430 <b>Dydd Iau</b> Campfa Atgyfeirio 0810-0910 Tai Chi (TMW)* 1245-1345 Dosbarth Stiwdio 1430-1530 Cyflyrau Cronig <b>Dydd Gwener</b> Campfa Atgyfeirio 1200-1300</p>	<p>Canolfan Hamdden <b>Penfro</b> <b>Dydd Llun</b> Campfa Atgyfeirio 1645-1745 <b>Dydd Mawrth</b> Pilates*** 1100-1200 Campfa Atgyfeirio 1245-1345 <b>Dydd Mercher</b> Adsefydlu cardiaidd 4 1015-1115 Adsefydlu cardiaidd 3 1145-1245 Cylchedau Campfa 1400-1500 Cardiofasgwlaidd Dadgynhesu 1500-1520 Cardiofasgwlaidd ar ôl Nofio <b>Dydd Iau</b> Campfa Atgyfeirio 1245-1345 Pilates*** 1630-1730 <b>Dydd Gwener</b> Campfa Atgyfeirio 0830-0930</p>	<p>Canolfan Hamdden <b>Aberdaugleddau</b> <b>Dydd Llun</b> Therapi acwar 1100-1200 <b>Dydd Mawrth</b> Easyline NERS 1100-1200 Cydbwysedd a Chryfder 1130-1230 <b>Dydd Mercher</b> Campfa Atgyfeirio 1330-1430 Cylchedau NERS 1700-1800 <b>Dydd Iau</b> Adsefydlu cardiaidd 3 0930-1030 Adsefydlu cardiaidd 4 1045-1145 Ymarfer ar ôl Strôc 1200-1300 <b>Dydd Gwener</b> Pilates 0815-0915 Easyline NERS 1100-1200 Cylchedau NERS 1130-1230 Campfa Atgyfeirio 1330-1430</p>
<p>Canolfan Hamdden <b>Dinbych-y-pysgod</b> <b>Dydd Llun</b> Campfa Atgyfeirio 1245-1345 <b>Dydd Mawrth</b> Adsefydlu cardiaidd 4 1300-1400 Adsefydlu cardiaidd 3 1430-1530 <b>Dydd Mercher</b> Campfa Atgyfeirio 1245-1345 <b>Dydd Iau</b> Cyflyrau Cronig 1400-1500 Cylchedau NERS 1630-1730 <b>Dydd Gwener</b> Campfa Atgyfeirio 1200-1300</p>	<p>Canolfan Hamdden <b>Crymych</b> <b>Dydd Llun</b> Campfa Atgyfeirio 1415-1515 <b>Dydd Mercher</b> Campfa Atgyfeirio 1130-1230 <b>Dydd Iau</b> Campfa Cardiaidd 1400-1530 <b>Dydd Gwener</b> Campfa Atgyfeirio 1030-1130</p>	<p>*Byrfodd o "Tai Chi ar gyfer Symudiad a lles" yw TSLL</p> <p>** Mae'r grŵp cerdded yn cwrdd Unwaith bob pythefnos</p> <p>*** Gellir cadw lle o dan ddosbarthiadau ar ap Pems Leisure</p>	