



Dydd Mawrth

11:00-12:00 Pilates

18:15-19:00 **NEWYDD** Seiclo Grŵp Dan Do

19:00-19:45 **NEWYDD** Ymarfer Corff i'r corff
cyfan

Dydd Gwener

09:30-10:00 Pwysau Tegell Cyflym

10:00-11:00 Y Craidd ac Ymestyn

Gellir llogi'r Neuadd dydd Llun – dydd Gwener*

Oriau Agor

Dydd Llun	0800 – 1200 ac 1600 – 2100
Dydd Mawrth	0800 – 1200 ac 1600 – 2000
Dydd Mercher	0800 – 1200 ac 1600 – 2100
Dydd Iau	0800 – 1200 ac 1600 – 2000
Dydd Gwener	0800 – 1200 ac 1600 – 2000
Dydd Sadwrn	0800 – 1100
Dydd Sul	AR GAU

*I gael mwy o wybodaeth neu i drefnu lle, ffoniwch Neuadd
Chwaraeon Tyddewi ar 01437 775506*

*Cysylltwch â'r ganolfan i gael gwybodaeth.
Ni ellir llogi'r neuadd er budd masnachol.

Gorffennaf – Awst 2019

Neuadd Chwaraeon Tyddewi