

DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER	DYDD SADWRN	DYDD SUL
11.30am Rygbi Cerdded Cwm Clydach Oedolion *	10.00am Pickleball Llantrisant Oedolion **	10.00am Pickleball Abercynon Oedolion	2.00pm Rygbi Cerdded Treorci Oedolion	10.00am Pêl-droed Cerdded Abercynon Oedolion	9.00am Pickleball Abercynon Oedolion	9.00am parkrun i blant Pontypridd 4-14 oed
5.00pm Dodgeball Y Ddraenen Wen 3-15 oed	10.0apm Pêl-droed Cerdded Abercynon Oedolion	10.30am Rygbi Cerdded Pont-y-clun Oedolion	2.00pm Pêl-droed 5 bob ochr Treherbert 11-16 oed	10.00am Pickleball Llanilltud Faerdref Oedolion	9.00am parkrun Aberdâr Oedolion ac Iau	11.00am Pêl-droed Cerdded Cwm Clydach Oedolion
5.45pm Pickleball Treorci Oedolion	6.00pm Yn ôl i Bêl-rwyd Llanilltud Faerdref Oedolion	12.00pm Pickleball Y Ddraenen Wen Oedolion	5.00pm Dodgeball Aberdâr 3-15 oed	6.00pm Rygbi Cerdded Abercwmbol Oedolion	9.00am parkrun Pontypridd Oedolion ac Iau	12.00pm Rownderi Penywaun Oedolion ac Iau
6.00pm Yn ôl i Hoci Y Ddraenen Wen Oedolion	6.00pm Yn ôl i Bêl-rwyd Ystrad Oedolion	4.00pm Athletau Llawn Hwyl Aberdâr 4-12 oed	6.00pm Rygbi Cerdded Y Porth Oedolion	7.00pm Rygbi Cyffwrdd Y Ddraenen Wen Oedolion	11.00am Rygbi Cerdded Ffynnon Taf Oedolion	
6.00pm Rhedeg GHYYP Cwm Clydach Oedolion	6.00pm Rhedeg 'Dragons' Aberdâr Oedolion ***	5.00pm Dodgeball Llantrisant 3-15 oed	6.00pm Pêl-droed Cerdded Abercwmbol Oedolion			**Sesiwn Rygbi Cerdded hefyd ar Dydd Iau am 11:30am
6.30pm Rygbi Cerdded Pont-y-clun Oedolion	6.45pm Rygbi Cerdded Ffynnon Taf Oedolion	6.00pm Rhedeg GHYYP Pontypridd Oedolion	6.00pm Pêl-rwyd Cerdded Pontypridd Oedolion			**Sesiwn Pickleball Llantrisant hefyd ar ddydd Iau am 10.00am
7.00pm Dodgeball Ystrad 3-15 oed	7.00pm Pêl-rwyd Cerdded Llanilltud Faerdref Oedolion	6.00pm Pêl-droed Cerdded Cwm Clydach Oedolion	6.30pm Yn ôl i Hoci Y Ddraenen Wen Oedolion			***Clwb Rhedeg Dragons hefyd ar ddydd Iau am 6.00pm
		6.30pm Academi Dartiau Tonypany 8-18 oed	7.00pm Pêl-droed Cerdded Tonyrefail Oedolion			
		7.00pm Pickleball Llantrisant Oedolion *	7.00pm Rygbi Cerdded Rhigos Oedolion			
		7.00pm Yn ôl i Bêl-rwyd Abercynon Oedolion	8.00pm Pêl-droed Cerdded Tonyrefail Oedolion			Sesiynau Criced All Stars a Dynamos i blant 5-11 oed mewn 8 clwb - ewch i'r wefan!