

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