

DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER	DYDD SADWRN	DYDD SUL
11.30am <b>Rygbi Cerdded</b> Cwm Clydach Oedolion *	10.0apm <b>Pêl-droed Cerdded</b> Abercynon Oedolion	10.00am <b>Pickleball</b> Abercynon Oedolion	9.00am <b>Pickleball</b> Llantrisant Oedolion	10.00am <b>Pêl-droed Cerdded</b> Abercynon Oedolion	9.00am <b>Pickleball</b> Abercynon Oedolion	9.00am <b>parkrun i blant</b> Pontypridd 4-14 oed
5.00pm <b>Dodgeball</b> Y Ddraenen Wen 3-15 oed	6.00pm <b>Pêl-rwyd Cerdded</b> Llanilltud Faerdref Oedolion	10.30am <b>Rygbi Cerdded</b> Pont-y-clun Oedolion	2.00pm <b>Rygbi Cerdded</b> Treorci Oedolion	10.00am <b>Pickleball</b> Llanilltud Faerdref Oedolion	9.00am <b>parkrun</b> Aberdâr Oedolion ac Iau	10.00am <b>Pêl-droed Cerdded</b> Ffynnon Taf Oedolion
5.45pm <b>Pickleball</b> Treorci Oedolion	6.00pm <b>Yn ôl i Bêl-rwyd</b> Ystrad Oedolion	12.00pm <b>Pickleball</b> Y Ddraenen Wen Oedolion	2.00pm <b>Pêl-droed 5 bob ochr</b> Treherbert 11-16 oed	6.00pm <b>Rygbi Cerdded</b> Abercwmbol Oedolion	9.00am <b>parkrun</b> Pontypridd Oedolion ac Iau	11.00am <b>Pêl-droed Cerdded</b> Cwm Clydach Oedolion
6.00pm <b>Rhedeg GHYYP</b> Cwm Clydach Oedolion	6.00pm <b>Rhedeg 'Dragons'</b> Aberdâr Oedolion **	5.00pm <b>Dodgeball</b> Llantrisant 3-15 oed ***	6.00pm <b>Rygbi Cerdded</b> Y Porth Oedolion	6.00pm <b>Cadair Olwyn Rygbi</b> Pontypridd 8 oed +	11.00am <b>Rygbi Cerdded</b> Ffynnon Taf Oedolion	
6.30pm <b>Rygbi Cerdded</b> Pont-y-clun Oedolion	6.45pm <b>Rygbi Cerdded</b> Ffynnon Taf Oedolion	6.00pm <b>Rhedeg GHYYP</b> Pontypridd Oedolion	6.00pm <b>Yn ôl i Hoci</b> Tonyrefail Oedolion	6.00pm <b>Rygbi Cerdded</b> Llanilltud Faerdref Oedolion		
7.00pm <b>Dodgeball</b> Ystrad 3-15 oed		7.00pm <b>Yn ôl i Bêl-rwyd</b> Abercynon Oedolion	6.00pm <b>Pêl-droed Cerdded</b> Abercwmbol Oedolion	7.00pm <b>Rygbi Cyffwrdd</b> Pontypridd Oedolion		
7.00pm <b>Pêl-droed Cerdded</b> Cwm Clydach Oedolion			6.00pm <b>Pêl-rwyd Cerdded</b> Pontypridd Oedolion			
7.00pm <b>Rygbi Cyffwrdd</b> Pontypridd Oedolion			7.00pm <b>Rownderi</b> Ystrad Oedolion			**Sesiwn Rygbi Cerdded hefyd ar Dydd Iau am 11:30am
			7.00pm <b>Rygbi Cerdded</b> Rhigos Oedolion			**Clwb Rhedeg Dragons hefyd ar ddydd Iau am 6.00pm
			7.00pm + 8.00pm <b>Pêl-droed Cerdded</b> Tonyrefail Oedolion			***Sesiwn Dodgeball hefyd ar ddydd Iau am 5.00pm yn Aberdâr