



**PICKLEBALL**  
LLANTRISANT

Wedi'i gefnogi gan **Chwaraeon RhCT**  
Supported by **Sport RCT**

# PICKLEBALL

yng Nghanolfan Hamdden Llantrisant

**DECHREUWYR A CHWARAEWYR GWELL**  
Dydd Iau: 9:00am – 10:00am

**CHWARAE LEFEL GANOLRADD AC UWCH**  
Dydd Mawrth: 10:00am – 12:00pm  
Dydd Iau: 10:00am – 12:00pm

**CHWARAE LEFEL UWCH**  
Dydd Mercher: 7:00pm – 9:00pm

**Camp raced hwyl a bywiog sy'n addas ar gyfer pobl o bob oed a gallu yw Pickleball.**

**Cyfuniad o fadminton, tennis a thennis bwrdd yw Pickleball.**

Mae'r rheolau'n syml ac mae'n gêm sy'n ddigon hawdd ei dysgu ond mae modd iddi ddatblygu'n gêm gystadleuol ar gyfer chwaraewyr mwy profiadol.

Mae'r gêm yn ysgafn ar y cymalau ac yn addas iawn i'r rheiny sydd wedi rhoi'r gorau i gampau â raced oherwydd problemau symudedd. Mae'n weithgaredd hwyl i bobl sy'n edrych am hobi newydd.

Eisiau cymryd rhan neu ragor o wybodaeth? Cysylltwch â:

**Lynda Gorwill: 01443 201227 • 07533 886324 | [lynda.gorwill@btinternet.com](mailto:lynda.gorwill@btinternet.com)**