

# Dydd Llun, 15 - Dydd Sul, 21 Medi 2025

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                                                                                                                            |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1-1 Cyngor Ffitrwydd</b> | <p><b>Hyfforddiant Personol:</b><br/>Eisiau gwella'ch ffitrwydd? Bod yn gryfach? Ond ddim yn gwybod ble i ddechrau? Os felly, bwciwch sesiwn ymgynghori gychwynnol i ddarganfod sut y gallwch chi wneud hynny. Byddwch yn derbyn cynllun hyfforddi, magu hyder yn y gampfa a chael cymorth ac atebolrwydd i'ch helpu i gyrraedd eich potensial.</p> <p><b>Hyfforddiant Maeth:</b><br/>Dyma gyfle i sefydlu arferion fydd yn para am amser hir i'ch helpu i fwyta'n well. Bydd yn caniatáu i chi wella cyfansoddiad y corff, bod yn iachach, lleihau straen a chyflawni eich nodau ffitrwydd.</p> <p><b>*Os hoffech chi gael apwyntiad ar-lein drwy Teams, e-bostiwch <a href="#">Christian Regis</a> i'w drefnu, ar ôl gwneud apwyntiad ar y system cadw lle.</b></p> | <p><b>Christian Regis<br/>Hyfforddwr<br/>Ffitrwydd Staff</b></p> | <p><b>Ebostiwch</b><br/><b><a href="#">Chris Regis</a></b></p>                                                             |
| <b>1-1 Cyngor Lles</b>      | <p>Mae ein Cynghorwr Lles, Lorraine Evans, ar gael ar gyfer sesiynau un-i-un i gefnogi'r holl staff ac i helpu i nodi'r arfau a'r technegau gorau i wella iechyd a lles. Mae'r sesiynau ar gael i staff sy'n absennol o'r gwaith oherwydd salwch, neu i staff yn y gwaith sydd efallai yn cael trafferth gyda phroblem bersonol neu broblem iechyd ac sydd angen cymorth i reoli'r cyflwr yn fwy effeithiol yn y gweithle. Cynhelir y sesiynau wyneb yn wyneb yn ei swyddfa neu ar y campws mewn lleoliad sy'n gyfleus i chi.</p>                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>Lorraine Evans<br/>Cynghorwr<br/>Lles</b></p>              | <p><b>Defnyddiwch y<br/>system<br/>archebu i<br/>drefnu<br/>apwyntiad</b><br/><br/><b><a href="#">Cliciwch yma</a></b></p> |

# Dydd Llun, 15 Medi 2025

| Amser         | Teitl                                                                                                       | Disgrifiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Cyflwynydd / Lleoliad                              | Sut i gadw lle                                                                     |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 17:00 – 17:45 | Fitcamp                                                                                                     | <p>Ymunwch â Fitcamp i gael profiad ffitrwydd trawsnewidiol a chynhwysol sy’n addas i ddechreuwyr ac athletwyr profiadol.</p> <p>P’un a ydych yn cymryd y camau cyntaf at ffordd o fyw iachach neu’n ceisio codi’ch lefelau ffitrwydd, Fitcamp yw’r lle i chi.</p> <p>Gallwn addasu ymarfer corff i’ch lefel ffitrwydd chi, gan sicrhau taith heriol, ond un y byddwch chi’n gallu ei chyflawni.</p> <p>Â chymuned gefnogol, ac amrywiaeth o ddulliau ymarfer corff, Ffitcamp yw’r lle delfrydol i gychwyn eich taith ffitrwydd neu fynd â hi i’r lefel nesaf.</p> <p>Paratowch i wthio’ch hun i’r eithaf, magu cryfder, a chyrraedd eich nodau ffitrwydd mewn amgylchedd sy’n croesawu pawb.</p> | Christian Regis<br>Canolfan<br>Chwaraeon<br>Tycoch | <p>Defnyddiwch y system archebu i gadw lle</p> <p><a href="#">Cliciwch yma</a></p> |
| 18:15 – 19:00 | Hyfforddiant<br>Cylchol<br>Campfa a<br>Chardio<br><i>£3.00 i<br/>aelodau o’r<br/>Ganolfan<br/>Chwaraeon</i> | I ddilyn                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kriss Kulner<br>Canolfan<br>Chwaraeon<br>Tycoch    | <p><a href="#">Ebostiwch<br/>Kristina Kullner</a></p>                              |

| Amser         | Teitl                               | Disgrifiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Cyflwynydd / Lleoliad                                 | Sut i gadw lle                                                          |
|---------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 07:00 – 07:45 | Bwtcamp                             | Sesiwn ymarfer corff cyfan gyda ffocws ar gryfder gweithredol ac hyfforddiant HiiT.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Christian Regis<br>Canolfan Chwaraeon Tychoch         | Defnyddiwch y system archebu i gadw lle<br><a href="#">Cliciwch yma</a> |
| 07:15 – 08:00 | Troelli*<br><br>*Troelli bore £3.00 | Mae Troelli yn fath o ymarfer corff gyda dosbarthiadau sy’n canolbwyntio ar ddygnwch, cryfder, hyfforddiant egwyl, dwysedd uchel (diwrnodau rasio) ac adfer, ac mae’n cynnwys defnyddio beic sefydlog arbennig â chwyldrod drom mewn lleoliad ystafell ddosbarth.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Claire Bickford<br>Canolfan Chwaraeon Tychoch         | Defnyddiwch y system archebu i gadw lle<br><a href="#">Cliciwch yma</a> |
| 09:00 – 12:00 | Apwyntiadau Lles                    | Mae ein Cynghorwr Lles, Lorraine Evans, ar gael ar gyfer sesiynau un-i-un i gefnogi’r holl staff ac i helpu i nodi’r arfau a’r technegau gorau i wella iechyd a lles. Mae’r sesiynau ar gael i staff sy’n absennol o’r gwaith oherwydd salwch, neu i staff yn y gwaith sydd efallai yn cael trafferth gyda phroblem bersonol neu broblem iechyd ac sydd angen cymorth i reoli’r cyflwr yn fwy effeithiol yn y gweithle. Cynhelir y sesiynau wyneb yn wyneb yn ei swyddfa neu ar y campws mewn lleoliad sy’n gyfleus i chi.                                                                                                                                                                                                                                                | Lorraine Evans<br>Wyneb yn wyneb / Teams              | Defnyddiwch y system archebu i gadw lle<br><a href="#">Cliciwch yma</a> |
| 13:00 – 14:00 | Hyfforddiant Cryfder                | <p>Ar gyfer unigolion sydd eisoes yn gyfarwydd ag ymarferion cryfder sylfaenol, bydd y dosbarth hwn yn mynd â’ch cryfder i’r lefel nesaf. Byddwch yn codi pwysau trwm, gwneud sgwatiadau, codi pwysau dros eich pen ac ati gan ddefnyddio barbwysau, dymbelau a phwysau tegell.</p> <p>Gyda ffocws ar y dull a’r dechneg iawn, byddwch yn gwella’ch cryfder, eich gwydnwch, a’ch lefel ffitrwydd cyffredinol.</p> <p>Mae’r rhan fwyaf o’r ymarferion yn gorffen gyda ‘Met Con’ i wella cyflyru’r corff yn gyffredinol ac felly byddwch yn teimlo’n wych wedyn.</p> <p>P’un a ydych yn gobeithio magu cyhyrau iach, gwella perfformiad mewn chwaraeon, neu roi hwb i’ch iechyd cyffredinol, bydd y dosbarth hwn yn cynnig y cydbwysedd perffaith o sialens a chynnydd.</p> | Christian Regis<br>Y Forge Canolfan Chwaraeon Tychoch | Defnyddiwch y system archebu i gadw lle<br><a href="#">Cliciwch yma</a> |

# Dydd Mercher, 17 Medi 2025

| Amser         | Teitl          | Disgrifiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Cyflwynydd/<br>Lleoliad                      | Sut i gadw lle                                                          |
|---------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 17:00 – 18:00 | Badminton      | Dewch i chwarae’n hamddenol gyda chydweithiwr neu beth am gael gêm gystadleuol? Mae badminton i bawb. Drwy ymuno â’r Tîm Badminton Staff gallwch chi wirio ymlaen llaw a fydd y sesiwn yn rhedeg.                                                                                                                     | Canolfan Chwaraeon Tycoch                    | Ymunwch â’r Tîm Badminton Staff gan ddefnyddio’r cod <b>2gm2p4g</b>     |
| 17:00 – 18:00 | Awr Pŵer (HOP) | Nawr yn ei 4ydd degawd o newid bywydau trwy ymarfer corff grymusol a gofalgarg, mae “HOP” yn dal i fod yr unig ymarfer corff grŵp sy’n gallu cydbwyso lefelau egni a ffitrwydd yn rhan uchaf a rhan isaf y corff. Yn llawer mwy na sesiwn ymarfer arall mewn stiwdio - mae Hour of Power® yn strategaeth egni am oes! | Christian Regis<br>Canolfan Chwaraeon Tycoch | Defnyddiwch y system archebu i gadw lle<br><a href="#">Cliciwch yma</a> |

# Dydd Iau, 18 Medi 2025

| Amser         | Teitl                    | Disgrifiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Cyflwynydd / Lleoliad                                 | Sut i gadw lle                                                          |
|---------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 07:00 – 07:45 | Bwtcamp                  | Sesiwn ymarfer corff cyfan gyda ffocws ar gryfder gweithredol ac hyfforddiant HiiT.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Christian Regis<br>Canolfan Chwaraeon Tychoch         | Defnyddiwch y system archebu i gadw lle<br><a href="#">Cliciwch yma</a> |
| 09:00 – 12:00 | Apwyntiadau Lles         | Mae ein Cyngorwr Lles, Lorraine Evans, ar gael ar gyfer sesiynau un-i-un i gefnogi'r holl staff ac i helpu i nodi'r arfau a'r technegau gorau i wella iechyd a lles. Mae'r sesiynau ar gael i staff sy'n absennol o'r gwaith oherwydd salwch, neu i staff yn y gwaith sydd efallai yn cael trafferth gyda phroblem bersonol neu broblem iechyd ac sydd angen cymorth i reoli'r cyflwr yn fwy effeithiol yn y gweithle. Cynhelir y sesiynau wyneb yn wyneb yn ei swyddfa neu ar y campws mewn lleoliad sy'n gyfleus i chi. | Lorraine Evans<br>Wyneb yn wyneb / Teams              | Defnyddiwch y system archebu i gadw lle<br><a href="#">Cliciwch yma</a> |
| 09:30 – 10:00 | Tylino Chwaraeon         | Triniaeth i helpu i wella adferiad ar ôl hyfforddi, i wella poenau parhaus neu i'ch helpu i ymlacio a lleihau lefelau straen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Christian Regis<br>Canolfan Chwaraeon Tychoch         | Defnyddiwch y system archebu i gadw lle<br><a href="#">Cliciwch yma</a> |
| 12:30 – 13:30 | Dosbarth Ymarfer Cylchol | Dewch i ymuno â'r dosbarth hyfforddi cylched corff llawn, dwysedd uchel hwn. Niferoedd cyfyngedig, felly mae archebu lle yn hanfodol                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Christian Regis<br>Y Forge Canolfan Chwaraeon Tychoch | Defnyddiwch y system archebu i gadw lle<br><a href="#">Cliciwch yma</a> |
| 16:00 – 17:00 | Tennis Bwrdd i Staff     | Addas ar gyfer unrhyw oedran a lefel ffitrwydd – mae'n hawdd i'w chwarae ac mae'n ffordd wych o gadw'n heini!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Canolfan Chwaraeon Tychoch                            | Dim angen cadw lle, dewch i:<br><br>Canolfan Chwaraeon Tychoch          |
| 18:15 – 19:00 | Troelli*<br><br>*£3.00   | Mae Troelli yn fath o ymarfer corff gyda dosbarthiadau sy'n canolbwyntio ar ddygnwch, cryfder, hyfforddiant egwyl, dwysedd uchel (diwrnodau rasio) ac adfer, ac mae'n cynnwys defnyddio beic sefydlog arbennig â chwyldrod drom mewn lleoliad ystafell ddosbarth.                                                                                                                                                                                                                                                         | Kriss Kullner<br>Canolfan Chwaraeon Tychoch           | <a href="#">Ebostiwch Kristina Kullner</a>                              |

# Dydd Iau, 18 Medi 2025

| Amser         | Teitl                                                                                                              | Disgrifiad                                                                                                                                                                | Cyflwynydd / Lleoliad                     | Sut i gadw lle                                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 19:00 – 20:00 | <p>Pilates – Ystwytho ac Ymlacio*</p> <p><i>*Am ddim i aelodau o'r Ganolfan Chwaraeon / £7.50 i bawb arall</i></p> | Mae Pilates yn fath unigryw o ymarfer corff sy'n cyflyru'r holl gorff drwy wella cryfder, ymwybyddiaeth o'r corff, aliniad y corff, hyblygrwydd, cydbwysedd a chydysymud. | Kriss Kulner<br>Canolfan Chwaraeon Tycoch | <p>Ebostiwch <a href="#">Kristina Kullner</a></p> |

# Dydd Gwener, 19 Medi 2025

| Amser         | Teitl                                                                                  | Disgrifiad                                                                                                                                                                                                                                                        | Cyflwynydd/<br>Lleoliad                            | Sut i gadw lle                                                              |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 07:15 – 08:00 | Troelli*<br><br>*Troelli bore<br>£3.00                                                 | Mae Troelli yn fath o ymarfer corff gyda dosbarthiadau sy'n canolbwyntio ar ddygnwch, cryfder, hyfforddiant egwyl, dwysedd uchel (diwrnodau rasio) ac adfer, ac mae'n cynnwys defnyddio beic sefydlog arbennig â chwyldrod drom mewn lleoliad ystafell ddosbarth. | Claire Bickford<br>Canolfan<br>Chwaraeon<br>Tycoch | Defnyddiwch y system archebu i gadw lle<br><br><a href="#">Cliciwch yma</a> |
| 12:30 – 13:30 | Pêl-bicl                                                                               | Mae pêl-bicl yn gamp padlo sy'n cyfuno elfennau o dennis, badminton, a thennis bwrdd sy'n defnyddio padl a phêl blastig â thyllau.<br><br>Does dim angen cadw lle, trowch i fyny a rhoi cynnig arno!                                                              | Claire Bickford<br>Canolfan<br>Chwaraeon<br>Tycoch | Dim angen cadw lle, dewch i:<br><br>Canolfan Chwaraeon Tycoch               |
| 16:00 – 17:00 | Pêl-droed 5 bob ochr                                                                   | Sesiwn galw heibio heb unrhyw strwythur pendant bob prynhawn Gwener. Mae chwarae pêl-droed hamdden yn ffordd wych o leihau lefelau anweithgarwch, cynyddu ffitrwydd a lleihau straen a gwneud ffrindiau newydd ar yr un pryd!                                     | Canolfan<br>Chwaraeon<br>Tycoch                    | Dim angen cadw lle, dewch i:<br><br>Canolfan Chwaraeon Tycoch               |
| 17:15 – 18:00 | Hyfforddiant Cylchol Campfa a Chardio<br><i>£3.00 i aelodau o'r Ganolfan Chwaraeon</i> | I ddilyn                                                                                                                                                                                                                                                          | Kriss Kulner<br>Canolfan<br>Chwaraeon<br>Tycoch    | <a href="#">Ebostiwnch Kristina Kullner</a>                                 |

# Dydd Sadwrn, 20 Medi 2025

| Amser         | Teitl                  | Disgrifiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Cyflwynydd/<br>Lleoliad                            | Sut i gadw lle                                                                 |
|---------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 08:15 – 09:00 | Troelli*<br><br>*£3.00 | Mae Troelli yn fath o ymarfer corff gyda dosbarthiadau sy'n canolbwyntio ar ddygnwch, cryfder, hyfforddiant egwyl, dwysedd uchel (diwrnodau rasio) ac adfer, ac mae'n cynnwys defnyddio beic sefydlog arbennig â chwyldrod drom mewn lleoliad ystafell ddosbarth.                                                    | Kriss Kulner<br>Canolfan<br>Chwaraeon<br>Tycoch    | Ebostiwnch<br><a href="#">Kristina Kullner</a>                                 |
| 08:30 – 09:30 | Awr Pŵer<br>(HOP)      | Nawr yn ei 4ydd degawd o newid bywydau trwy ymarfer corff grymusol a gofalgar, mae "HOP" yn dal i fod yr unig ymarfer corff grŵp sy'n gallu cydbwyso lefelau egni a ffitrwydd yn rhan uchaf a rhan isaf y corff. Yn llawer mwy na sesiwn ymarfer arall mewn stiwdio - mae Hour of Power® yn strategaeth egni am oes! | Christian Regis<br>Canolfan<br>Chwaraeon<br>Tycoch | Defnyddiwch y system<br>archebu i gadw lle<br><br><a href="#">Cliciwch yma</a> |

# Dydd Sul, 21 Medi 2025

| Amser                          | Teitl                                | Disgrifiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Cyflwynydd/<br>Lleoliad                                                  | Sut i gadw lle                                                                 |
|--------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00 – 10:00                  | Nofio                                | <p>Gwersi a hyfforddiant nofio lefel ailddechrau a lefel ganolradd.</p> <p>Eleni yng Ngholeg Gŵyr Abertawe rydyn ni'n cynnig gwersi a hyfforddiant nofio i staff fel rhan o'n menter iechyd a lles.</p> <p>Bydd gwersi yn cael eu cynnal rhwng 9 a 10am bob bore Sul ym Mhwll Cenedlaethol Cymru gyda'r nod o wella hyder wrth nofio, gwella technegau a ffitrwydd.</p> <p>Rydyn ni'n cynnig dwy lefel o wersi ar gyfer dysgwyr sef lefel ailddechrau (i'r rhai sydd â rhywfaint o brofiad nofio ond a hoffai wella) a lefel ganolradd. Am resymau iechyd a diogelwch rhaid bod dysgwyr ar lefel ailddechrau yn gallu nofio un hyd o bwl nofio 25m gan ddefnyddio dull nofio yn eich blaen (<i>front crawl</i>) neu ddull nofio broga (<i>breaststroke</i>) heb gymorth.</p> <p>Dim ond hyn a hyn o leoedd sydd ar gael.</p> | Daniel Jones<br>Pwll<br>Cenedlaethol<br>Lôn Sgeti<br>Abertawe<br>SA2 8QG | Defnyddiwch y system<br>archebu i gadw lle<br><br><a href="#">Cliciwch yma</a> |
| 17:00 – 18:00<br>18:00 – 19:00 | Pilates –<br>Ystwytho ac<br>Ymlacio* | Mae Pilates yn fath unigryw o ymarfer corff sy'n cyflyru'r holl gorff drwy wella cryfder, ymwybyddiaeth o'r corff, aliniad y corff, hyblygrwydd, cydbwysedd a chydysymud.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kriss Kulner<br>Canolfan<br>Chwaraeon<br>Tycoch                          | Ebostiwnch<br><a href="#">Kristina Kullner</a>                                 |

\*Am ddim i aelodau  
o'r Ganolfan  
Chwaraeon / £7.50 i  
bawb arall