

Dydd Llun, 3 - Dydd Sul,9 Tachwedd 2025

1-1 Cyngor Ffitrwydd	Hyfforddiant Personol: 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. Hyfforddiant Maeth: 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. *Os hoffech chi gael apwyntiad ar-lein drwy Teams, e-bostiwch Christian Regis i'w drefnu, ar ôl gwneud apwyntiad ar y system cadw lle.	Christian Regis Hyfforddwr Ffitrwydd Staff	Ebostiwch Chris Regis
1-1 Cyngor 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 Cynghorwr Lles	Defnyddiwch y system archebu i drefnu apwyntiad Cliciwch yma

Dydd Llun, 3 Tachwedd 2025

Amser	Teitl	Disgrifiad	Cyflwynydd / Lleoliad	Sut i gadw lle
17:00 – 17:45	Fitcamp	Ymunwch â Fitcamp i gael profiad ffitrwydd trawsnewidiol a chynhwysol sy’n addas i ddechreuwyr ac athletwyr profiadol. 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. Gallwn addasu ymarfer corff i’ch lefel ffitrwydd chi, gan sicrhau taith heriol, ond un y byddwch chi’n gallu ei chyflawni. 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. Paratowch i wthio’ch hun i’r eithaf, magu cryfder, a chyrraedd eich nodau ffitrwydd mewn amgylchedd sy’n croesawu pawb.	Christian Regis Canolfan Chwaraeon Tycoch	Defnyddiwch y system archebu i gadw lle Cliciwch yma
18:15 – 19:00	Hyfforddiant Cylchol Campfa a Chardio <i>£3.00 i aelodau o’r Ganolfan Chwaraeon</i>	I ddilyn	Kriss Kulner Canolfan Chwaraeon Tycoch	Ebostiwch Kristina Kullner

Amser	Teitl	Disgrifiad	Cyflwynydd / Lleoliad	Sut i gadw lle
06:45 – 07:30	Bwtcamp	Sesiwn ymarfer corff cyfan gyda ffocws ar gryfder gweithredol ac hyfforddiant HiiT.	Christian Regis Canolfan Chwaraeon Tychoch	Defnyddiwch y system archebu i gadw lle Cliciwch yma
07:15 – 08:00	Troelli* *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 chwyldod drom mewn lleoliad ystafell ddosbarth.	Claire Bickford Canolfan Chwaraeon Tychoch	Defnyddiwch y system archebu i gadw lle Cliciwch yma
10:00 – 12:30	Sioe Deithiol Lles	Dyma gyfle i gwrdd â’r tîm a thrafod unrhyw broblemau lles, meddyliol neu gorfforol, dros baned a chacen. Bydd Christian yn dod â’i beiriant <i>Inbody Assessment</i> sy’n cynnig archwiliad 10 munud i fesur cyfansoddiad mewnol y corff, e.e. proteinau, mwynau, dŵr y corff, braster a chyhyr. Mi fydd yn trafod eich canlyniadau gyda chi, gan eich cyngori ar gynlluniau bwyta neu ymarfer corff a allai eich helpu i gyflawni eich nodau personol. Gallwch hefyd gael sgwrs â Lorraine i ddarganfod pa gymorth sydd ar gael ar gyfer materion iechyd meddwl, ariannol, cyfreithiol, archwiliadau canser ac ati. Yn ogystal, mae gennym amrywiaeth o gynnyrch lles i staff i’w benthyca, felly manteisiwch ar y cyfle i ddod draw i weld beth sydd ar gael.	Lorraine Evans Wyneb yn wyneb / Teams	Defnyddiwch y system archebu i gadw lle Cliciwch yma
12:30 – 13:30	Hyfforddiant Cryfder	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. Gyda ffocws ar y dull a’r dechneg iawn, byddwch yn gwella’ch cryfder, eich gwydnwch, a’ch lefel ffitrwydd cyffredinol. 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’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.	Christian Regis Y Forge Canolfan Chwaraeon Tychoch	Defnyddiwch y system archebu i gadw lle Cliciwch yma

Dydd Mercher, 5 Tachwedd 2025

Amser	Teitl	Disgrifiad	Cyflwynydd/ Lleoliad	Sut i gadw lle
13:00 – 13:45	Troelli	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 chwylnod drom mewn lleoliad ystafell ddosbarth.	Claire Bickford Canolfan Chwaraeon Tycoch	Defnyddiwch y system archebu i gadw lle Cliciwch yma
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 2gm2p4g
17:00 – 18:00	Awr Pŵer (HOP)	Nawr yn ei 4ydd degawd o newid bywydau trwy ymarfer corff grymusol a gofalgarn, 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 Canolfan Chwaraeon Tycoch	Defnyddiwch y system archebu i gadw lle Cliciwch yma

Dydd Iau, 6 Tachwedd 2025

Amser	Teitl	Disgrifiad	Cyflwynydd / Lleoliad	Sut i gadw lle
06:45 – 07:30	Bwtcamp	Sesiwn ymarfer corff cyfan gyda ffocws ar gryfder gweithredol ac hyfforddiant HiiT.	Christian Regis Canolfan Chwaraeon Tychoch	Defnyddiwch y system archebu i gadw lle Cliciwch yma
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 Wyneb yn wyneb / Teams	Defnyddiwch y system archebu i gadw lle Cliciwch yma
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 Canolfan Chwaraeon Tychoch	Defnyddiwch y system archebu i gadw lle Cliciwch yma
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 Y Forge Canolfan Chwaraeon Tychoch	Defnyddiwch y system archebu i gadw lle Cliciwch yma
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: Canolfan Chwaraeon Tychoch
18:15 – 19:00	Troelli* *£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 chwyllrod drom mewn lleoliad ystafell ddosbarth.	Kriss Kullner Canolfan Chwaraeon Tychoch	Ebostiwnch Kristina Kullner

Dydd Iau, 6 Tachwedd 2025

Amser	Teitl	Disgrifiad	Cyflwynydd / Lleoliad	Sut i gadw lle
19:00 – 20:00	Pilates – Ystwytho ac Ymlacio* <i>*Am ddim i aelodau o'r Ganolfan Chwaraeon / £7.50 i bawb arall</i>	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 Canolfan Chwaraeon Tycoch	Ebostiwch Kristina Kullner

Dydd Gwener, 7 Tachwedd 2025

Amser	Teitl	Disgrifiad	Cyflwynydd/ Lleoliad	Sut i gadw lle
07:15 – 08:00	Troelli* *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 Canolfan Chwaraeon Tycoch	Defnyddiwch y system archebu i gadw lle Cliciwch yma
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. Does dim angen cadw lle, trowch i fyny a rhoi cynnig arno!	Claire Bickford Canolfan Chwaraeon Tycoch	Dim angen cadw lle, dewch i: 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 Chwaraeon Tycoch	Dim angen cadw lle, dewch i: Canolfan Chwaraeon Tycoch
17:15 – 18:00	Hyfforddiant Cylchol Campfa a Chardio <i>£3.00 i aelodau o’r Ganolfan Chwaraeon</i>	I ddilyn	Kriss Kulner Canolfan Chwaraeon Tycoch	Ebostiwch Kristina Kullner

Dydd Sadwrn, 8 Tachwedd 2025

Amser	Teitl	Disgrifiad	Cyflwynydd/ Lleoliad	Sut i gadw lle
08:15 – 09:00	Troelli* *£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 Canolfan Chwaraeon Tychoch	Ebostiwnch Kristina Kullner
08:30 – 09:30	Awr Pŵer (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 Canolfan Chwaraeon Tychoch	Defnyddiwch y system archebu i gadw lle Cliciwch yma

Dydd Sul, 9 Tachwedd 2025

Amser	Teitl	Disgrifiad	Cyflwynydd/ Lleoliad	Sut i gadw lle
09:00 – 10:00	Nofio	Gwersi a hyfforddiant nofio lefel ailddechrau a lefel ganolradd. Eleni yng Ngholeg Gŵyr Abertawe rydyn ni'n cynnig gwersi a hyfforddiant nofio i staff fel rhan o'n menter iechyd a lles. 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. 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. Dim ond hyn a hyn o leoedd sydd ar gael.	Daniel Jones Pwll Cenedlaethol Lôn Sgeti Abertawe SA2 8QG	Defnyddiwch y system archebu i gadw lle Cliciwch yma
17:00 – 18:00 18:00 – 19:00	Pilates – Ystwytho ac 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 Canolfan Chwaraeon Tychoch	Ebostiwnch Kristina Kullner

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