

CYMDEITHAS GYMUNEDOL PENARTH ISAF, BROCKHILL WAY, PENARTH CF64 5QD**Rhif Elusen Gofrestredig 1074675**

Ar gyfer gweithgareddau unigol cysylltwch â'r bobl isod, lle nodir enw.

Er mwyn llogi'r neuadd e-bostiwch sec.jpca@gmail.com neu ffoniwch 07724632300 a gadewch neges ar gyfer yr ysgrifennydd

GWEITHGAREDDAU RHEOLAIDD – PRIF NEUADD

DIWRNO D	AMSER	GRWP	CYSWLLT	RHIF FFÔN
Dydd Llun	10am i 11am	Ymestyn/Heini am Hwyl	Llawn ar hyn o bryd	Dd/B
	11:30 i 12 hanner dydd	Mae'r Meddwl yn Bwysig	Llawn ar hyn o bryd	Dd/B
	1pm i 2:30pm	Tai-Chi - Oedolion	Llawn ar hyn o bryd	Dd/B
	12pm i 5pm*	Rainbows	Carol Emary	029 20709434
	6:15 i 7:30pm	Cacennau siocled	Janet Mathias	029 20702544
	8.45 i 11.45	Ffitrwydd Grymuso	Beth Webb	07969285147
Dydd Mawrth	10am tan 2pm	Synhwyrâu'r Gorllewin (3 sesiwn 1 awr)	Becci Broad	07802676065
	RHWNG 2.30PM a 6.00PM YN RHYDD AR HYN O BRYD			
	7pm i 7:45pm	Hyfforddiant Cylchedau Tabata gan Escofit teamescofit@icloud.com	Amy Rasbuary	07545127650
	8pm i 9:30pm	GA (Grwp Cymorth Cymunedol)		Dd/B
Dydd Mercher	10am i 11am	Ymestyn/Heini am Hwyl	Llawn ar hyn o bryd	Dd/B
	11:30 i 12 hanner dydd	Mae'r Meddwl yn Bwysig	Llawn ar hyn o bryd	Dd/B
	3:30 i 5:30pm	Dysgu Dosbarth Cyntaf (gwersi Mathemateg a Saesneg)	Jenny Tricklebank	07415702061
	6:30 i 7:30pm	Pilates (canolradd+)	Sarah Fowles	07738738903
	8.45 i 11.45	ACA (Grwp Cymorth Cymunedol yn yr Ystafell Bwyllgor)	Natalie Woodhall n.woodhall@icloud.com	
	NOSWEITHIAU'N RHYDD RHWNG 8:00PM a 9.45PM AR HYN O BRYD			
Dydd Iau	10:30 – 12:00	Clwb Coffi (dydd Iau cyntaf a thrydydd dydd Iau'r mis)	Elizabeth Mainwaring	029 20709674
	PRYNHAWNIAU RHWNG 1.00PM a 5.00PM YN RHYDD AR HYN O BRYD			
	6pm i 7pm	Ymarfer Dawnsio Preifat	Archeb Breifat	Dd/B
Dydd Gwener	09:30 – 11:00	Rhieni a Babanod Eglwys Eden	Helen Dyer	07791101587
	PRYNHAWNIAU RHWNG HANNER DYDD A 5PM YN RHYDD AR HYN O BRYD			

Canolfan Gymunedol Penarth Isaf

	6pm i 9pm	Dosbarthiadau Hyfforddi Cwn	Emma Hall	07854695362
Dydd Sadwrn	YN RHYDD O 11AM I 9:45PM AR HYN O BRYD			
Dydd Sul	6pm i 7pm	loga	Natalie Brown	07523366433