


AWST ACTIF

31 o weithgareddau hwyliog y gallwch eu gwneud gyda'r teulu a ffrindiau sydd un ai am ddim neu am gost isel



1 **COWBRIDGE TENNIS CLUB** Sad




[f](#) Cowbridge Tennis Club
[g](#) cowbridgetennis.co.uk
[t](#) @CowbridgeTennis

2 **LITTLE LIONS ATHLETICS** Sul



[t](#) LittleLionsAth
[f](#) Little Lions Athletics
[i](#) littlelionsathletics

3 **Gwnewch gapsiwl amser o'ch atgofion Cymerwch ddigon o luniau** Llu



4 **Rhowch gynnig ar wneud eich set cyrlio eich hun** Maw



5 **Plannu blodyn neu dyfu eich ffrwythau / llysiau eich hun** Mer



6 **Rhoi cynnig arun o'r 'llwybrau thema'** lau



7 **Creu cwrs rhwystrau eich hun neu ras gyfnewid** Gwe



8 **Yr Ynys SUP padlo** Sad



[f](#) Island SUP
[g](#) Island SUP Club
[i](#) Island SUP
[t](#) @islandsupwales

9 **Clwb Targed Awyr y Barri** Sul



10 **Rhowch wrthrychau o gwmpas mewn cylch - ceisiwch gydbwyso 1r bob coes a'u codi** Llu




11 **Gwnewch eich grid sgots eich hun** Maw



12 **Adeiladu cwrs golff mini gan ddefnyddio ailgylchu** Mer



13 **Faint o lapiau allwch chi eu gwneud o amgylch eich parc lleol? Faint allwch chi ei wneud erbyn diwedd mis Awst mewn amser penodol?** lau



14 **Faint tap i fyny allwch ei wneud? Defnyddio rased tenis neu bêl-droed** Gwe



15 **Clwb Criced Penarth** Sad



[f](#) Penarth Cricket Club
[t](#) @PenarthCricket
[i](#) PenarthCricket

16 **Karate Y Fro** Sul

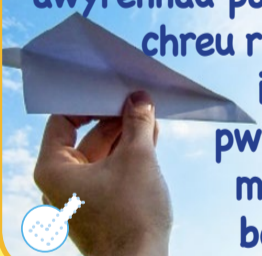


[f](#) Vale Karate

17 **Bowlio deg yn y cartref - Cadw poteli llaeth ar gyfer pinnau a defnyddio pêl neu sanau** Llu




18 **Gwnewch awyrennau papur a chreu rhedfa i weld pwy sy'n mynd y bellach** Maw



19 **Dysgu sut i taflu carreg ar draws dŵr** Mer



20 **Sawl naid seren allwch chi eu gwneud mewn 30 eiliad? Ailadrodd ac a allwch guro eich sgôr?** lau



21 **Cael gêm o cuddio a ffeindio gyda'ch teulu** Gwe



22 **Clwb Taekwondo Llanilltud Fawr** Sad




[f](#) Llantwit Major Taekwondo
[t](#) @LlantwitTKD

23 **Clwb Pêl-rwyd 'Penarth Allstars'** Sul



[i](#) Instagram Penarth_allstars
[t](#) @penarthallstars

24 **Sawl gwaith allwch chi daro pêl yn erbyn wal?** Llu



25 **Gwneud a bwyta cebabau ffrwythau** Maw



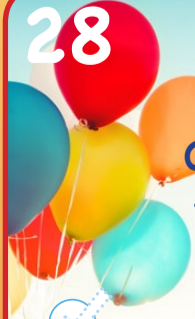
26 **Adeiladu castell mwd neu wneud pastai mwd** Mer



27 **Trawst cydbwysedd. Defnyddiwch linell ar y llawr neu ychydig o raff i gerdded ar ei hyd ac ymarfer eich balans** lau



28 **Cael gêm o Pêl foli yn defnyddio Balw'n** Gwe



29 **Silver Stars Gym Club** Sad



jcsilverstars@gmail.com

30 **MOTION CONTROL DANCE** Sul



[f](#) Motion Control Dance Studio

31 **Anfonwch eich lluniau o'ch Gweithgareddau Awst Actif** Gwe



[f](#) @valesportsplay



Tim Byw'n Iach Cyngor
Bro Morgannwg
(Datblygu Chwaraeon a Chwarae)
01446 704793