Canolfan Hamdden Plas Arthur
Plas Arthur Leisure Centre

CYNGOR SIR YNYS MÔN
ISLE OF ANGLESEY COUNTY COUNCIL

www.ynysmon.gov.uk/canolfanhamddenplasarthur
www.anglesey.gov.uk/plasarthurleisurecentre

Rhaglen Gweithgareddau 2010

Dydd Llun	
Erobeg Dwr	19.45 – 20.30
Clwb Badminton	20.00 – 22.00
Adferiad y Galon	13.00 – 15.00
Clwb Gymuned ffitrwydd	18.00 – 19.00
Chwaraeon Anabledd	16.30 – 18.00
Cyflwyniad Ystafell Ffitrwydd	20.00 – 21.00
Sesiwn Ieuenctid Ystafell Ffitrwydd	15.30 – 17.00
Gwersi Nofio i Blant	16.00 – 18.00
Carate	19.00 – 20.00

Dydd Mawrth	
Erobeg	18.00 – 19.00
Erobeg Dwr(drost 60)	13.00 – 13.30
Ymarfer Cylch	19.00 – 20.00
Meithrinfa	13.00 – 15.00
Ymarfer drwy Wahoddiad	10.00 – 11.00
Ymarfer drwy Wahoddiad	14.00 – 15.00
Pêl Droed i Blant	16.00 – 17.00
Gwersi nofio i plant	16.00 – 18.00
Cychwyn Cadarn	13.00 – 15.00
Ioga	10.00 – 12.00

Dydd Mercher	
Nofio Llinell Oedolion	20.00 – 21.00
Ymarfer trwy wahoddiad	14.00 – 15.00
Ymarfer trwy wahoddiad	18.00 – 19.00
Ymarfer trwy Wahaddiad	19.00 – 20.00
Cwrs Gymnastics	15.45 – 16.30 16.30 – 17.15 17.15 – 18.00
Cyflwyniad ir ystafell fitrwydd	20.00 – 21.00
Sesiwn Ieuenctid Ystafell Ffitrwydd	15.30 – 17.00
Cwrs Tramplinio	18.30 – 19.30
Gwersi Nofio i Blant	16.00 – 18.00
Carate	18.30 – 20.00
“Ta’i Chi”	14.00 – 15.00

Dydd Iau	
Erobeg Dwr	20.00 – 20.45
Ymarfer Cylch	19.00 – 20.00

Ymarfer drwy wahoddiad	19.00 – 20.00
Cwrs Gymnasteg	16.00 – 16.45 16.45 – 17.30
Cyflwyniad ir ystafell fitrwydd	14.00 – 15.00
Gwersi nofio i blant	16.00 – 18.00
“Ta’i Chi”	14.45 – 15.45
Whist	20.00 – 21.30

Dydd Gwener	
Clwb Badminton	20.00 – 21.00
Adferiad y Galon	09.00 – 10.30
Ymarfer drwy Wahaddiad	10.00 – 11.00
Clwb Ffitrwydd	1800 – 19.00
Sesiwn Ieuenctid yn yr Ystafell Ffitrwydd	15.30 – 17.00
Gwersi nofio i blant	16.00 – 18.00
Clwb Nofio Llangefni	17.30 – 20.30
Clwb drost 50	14.00 – 15.00

Diweddarwyd diwethaf 10/02/2010
Noder: Bydd y rhaglen hon yn cael ei newid o bryd i’w gylidd