Cwrs	Hyd	17 Medi	24 Medi	1 Hydref	8 Hydref	15 Hydref	22 Hydref	Hanner Tymor	5 Tachwedd	12 Tachwedd	19 Tachwedd	26 Tachwedd	3 Rhagfyr	10 Rhagfyr	17 Rhagfyr	Gwyliau Nadolig		7 Ionawr	14 Ionawr	21 Ionawr	28 Ionawr	4 Chwefror	11 Chwefror	Hanner Tymor	25 Chwefror	4 Mawrth	11 Mawrth	18 Mawrth	25 Mawrth	1 Ebrill	Gwyliau Pasg		22 Ebrill	29 Ebrill	6 Mai	13 Mai	20 Mai
Dysgu Cymraeg	1 awr																																				
Iaith Arwyddion	1 awr																																				
Cyswlltdysgu	2 awr																																				
Bydwreigiaeth	1.5 awr																																				
Gofalu am fabanod newydd-anedig	1.5 awr																																				
Cymorth Cyntaf	2 awr																																				
TGAU Mathemateg	2 awr																																				
TGAU Saesneg	2 awr																																				
Gweithdy Astudio	2 awr																																				
Crefft Siwgr	2 awr																																				
Creu Cartwnau	2 awr																																				
Cerameg	2 awr																																				
Clwb Newyddiadura	2 awr																																				
Clwb Ffilm	2 awr																																				
Grŵp Gitâr	2 awr																																				
Celf Ewinedd	2 awr																																				
Coesau, Pen ôl a bol	1.5 awr																																				
Dawns Drefol	1.5 awr																																				
Lifestyle Fitness	1.5 awr																																				
Gweithgareddau Awyr Agored	2 awr																																				
Pêl-droed Dynion (Dan19)	2 awr																																				
Pêl-droed Dynion	2 awr																																				
Pêl-droed Merched	2 awr																																				
Rygbi	2 awr																																				
Pêl-rwyd	2 awr																																				
Pêl-fasged	2 awr																																				
Badminton	2 awr																																				
Athletau	2 awr																																				

Fy Amserlen Cyfoethogi																																					

Gwyrdd Rhaglen A Medi-Ionawr

Melyn Rhaglen B Ionawr - Mai

Glas Rhaglen C Medi - Mai

Cwrs	Hyd	Wythnosau	A	B	C	Cost	Achrediad
Dysgu Cymraeg	1 awr	15 wythnos	●	●			RhCA
Iaith Arwyddion	1 awr	10 wythnos	●	●			
Cyswlltdysgu	2 awr	15 wythnos	●	●	●		CD
Bydwreigiaeth	1.5 awr	10 wythnos	●	●			RhCA
Gofalu am fabanod newydd-anedig	1.5 awr	10 wythnos	●	●			RhCA
Cymorth Cyntaf	2 awr	5 wythnos	●	●			Y Groes Goch
TGAU Mathemateg	2 awr	30 wythnos			●		TGAU
TGAU Saesneg	2 awr	30 wythnos			●		TGAU
Gweithdy Astudio	2 awr	15 wythnos	●	●	●		
Crefft Siwgr	2 awr	10 wythnos	●	●		£3	
Creu Cartwnau	2 awr	5 wythnos	●	●		£10	
Cerameg	2 awr	15 wythnos	●	●		£10	RhCA
Clwb Newyddiadura	2 awr	15 wythnos	●	●	●		
Clwb Ffilm	2 awr	15 wythnos	●	●	●	£6 yr ymweliad	
Grŵp Gitâr	2 awr	15 wythnos	●	●	●	£1 yr awr	
Celf Ewinedd	2 awr	15 wythnos	●	●		£10	
Coesau, Pen ôl a bol	1.5 awr	15 wythnos	●	●	●		
Dawns Drefol	1.5 awr	15 wythnos	●	●		£1 / sesiwn	
Lifestyle Fitness	1.5 awr	15 wythnos	●	●	●	Aelodaeth	
Gweithgareddau Awyr Agored	2 awr	15 wythnos	●	●		£50	RhCA
Pêl-droed Dynion (dan19)	2 awr	30 wythnos	●	●	●		RhCA (Pnawn Mawrth)
Pêl-droed Dynion	2 awr	30 wythnos	●	●	●		
Pêl-droed Merched	2 awr	30 wythnos	●	●	●		
Rygbi	2 awr	30 wythnos	●	●	●		RhCA (Pnawn Mawrth)
Pêl-rwyd	2 awr	30 wythnos	●	●	●		RhCA (Pnawn Mawrth)
Pêl-fasged	2 awr	30 wythnos	●	●	●		
Badminton	2 awr	30 wythnos	●	●	●		
Athletau	2 awr	30 wythnos	●	●	●		

RhCA - Rhwydwaith Coleg Agored **CG** - Cyswlltdysgu

Gweithgareddau a Chyrsiau Cyfoethogi

Mae'r Rhaglen Gyfoethogi wedi ei chynllunio i gynnig sesiynau a chyrsiau ar draws amrediad eang o weithgareddau i ehangu eich profiadau tra rydych yn astudio yng Ngholeg Glannau Dyfrdwy.

Cyrsiau a gweithgareddau Prynhawn Mercher o 1.00-4.00yp

Mae 3 grŵp ac fe ddywedir wrthych pan fyddwch yn dechrau eich cwrs academaidd pa grŵp y byddwch yn gallu mynychu:

Grŵp A - Rhaglen 15 wythnos Medi – Ionawr
Grŵp B - Rhaglen 15 wythnos Ionawr – Mai
Grŵp C - Rhaglen 30 wythnos Medi – Mai

Gweithgareddau amser cinio

Dydd Llun	12.30 – 1.30yp	Gwobr Gwirfoddolwyr y Mileniwm/Dug Caeredin
Dydd Mawrth	12.00 – 2.00yp	Chwaraeon am Hwyl, Clwb Cerddoriaeth
Dydd Iau	12.00 – 2.00yp	Chwaraeon am Hwyl,
	12.30 – 1.00yp	Clwb Dadlau A
	1.00 – 1.30yp	Clwb Dadlau B

Gweithgareddau Dydd Mawrth

3.00 – 5.30yp	Her Arlwyo
4.15 – 5.15yp	Dawns Drefol (ffi yn bodoli)
4.15 – 5.15yp	Hyfforddiant ar gyfer Timau Pêl-droed, Rygbi, Pêl-fasged & Pêl-rwyd
4.00 – 5.00yp	Hyfforddiant Athletau

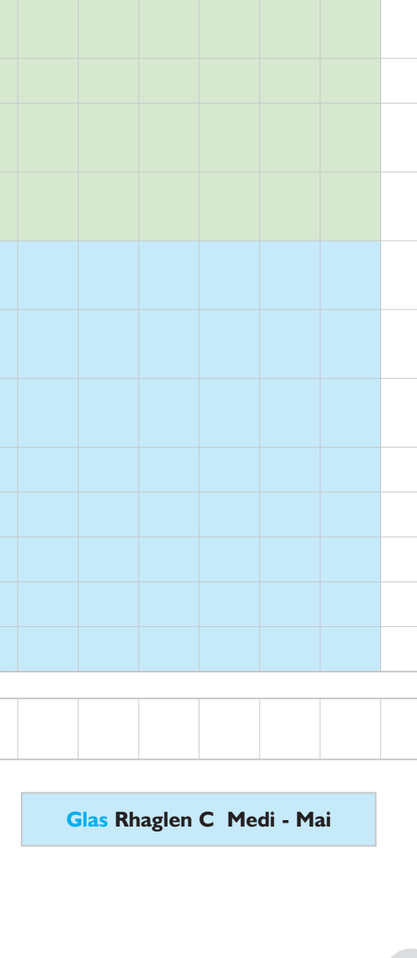
Sylwer:

Os yw cyfoethogi yn orfodol ar gyfer eich cwrs bydd angen i chi gofrestru ar weithgaredd ar gyfer pob wythnos
Mae'r rhan fwyaf o gyrsiau neu sesiynau yn rhad ac am ddim. Pan godir ffi cwrs caiff ei gynnwys yn nisgrifiad y cwrs
Efallai y gallwch gofrestru ar nifer o gyrsiau a gweithgareddau Cyfoethogi os byddwch yn dewis cyrsiau byr
Ni fydd cyrsiau/sesiynau yn rhedeg os yw niferoedd yn isel

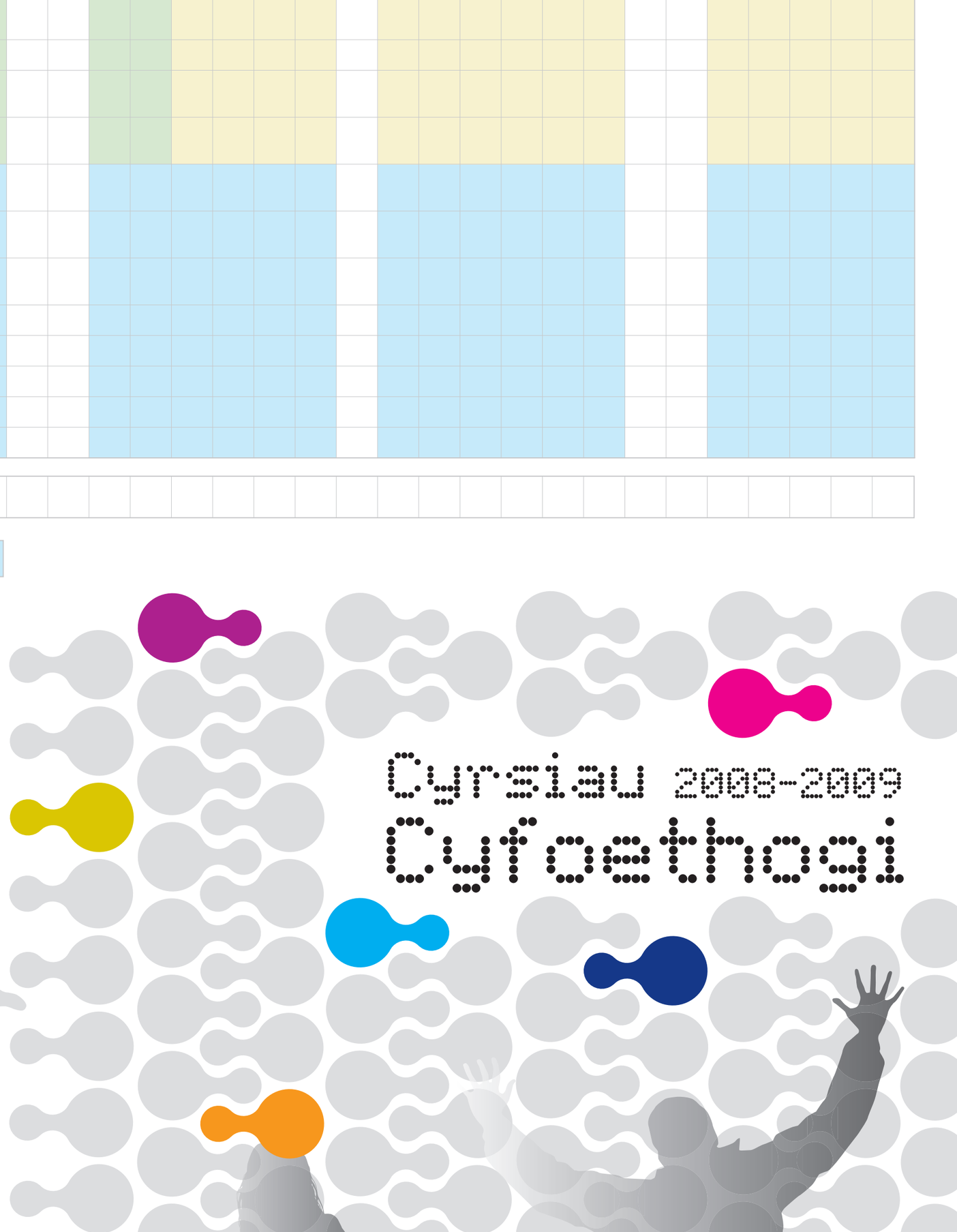
I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Gwasanaethau Myfyrwyr ar 01244 834511

Ailgylchwch
Ar ôl i chi orffen gyda'r daflen yma ailgylchwch hi

Deeside College
Coleg Glannau Dyfrdwy



Cyrsiau 2016-2017
Cyfoethogi



Deeside College
Coleg Glannau Dyfrdwy

Cyrsiau & Gweithgareddau Prynhawn Mercher

Dysgu Cymraeg

Bydd y cwrs yma yn eich cyflwyno i'r Gymraeg ac yn rhoi 3 tystysgrif Lefel 1 gwahanol i chi yn dibynnu pa mor hir y byddwch yn astudio ar y cwrs. Mae'n cyfuno astudiaeth yn yr ystafell ddosbarth a sesiynau hunan-astudio gan ddefnyddio Moodle. Byddwch yn dod yn aelod o Glwb Dysgwyr Coleg Glannau Dyfrdwy ac yn cael cyfle i gyfarfod dysgwyr Cymraeg eraill y coleg. Mae'r cwrs yn cynnwys: ynganu, cyfarch pobl, trafod y tywydd, lle rydych yn byw ac yn gweithio, dweud yr amser, hoffi a ddim yn hoffi, gofyn am bethau, a defnyddio rhifau.

Hyd y Cwrs: 15 neu 30 wythnos am 1 awr **Rhad ac am ddim**

Iaith Arwyddion

Dyma gyflwyniad sylfaenol i iaith arwyddion, a bydd yn cynyddu eich ymwybyddiaeth o gyfathrebu effeithiol gyda'r rhai sy'n fyddar neu rannol fyddar.

Hyd y Cwrs: 10 wythnos am 1 awr. **Rhad ac am ddim**

Cyswlltdysgu

Gweithdy 2 awr sy'n caniatau i chi astudio o amrediad eang o gyrsiau Cyswlltdysgu gyda thiwtor ar gael ar gyfer cefnogaeth a chyfarwyddyd personol. Gallwch astudio nifer o gyrsiau Cyswlltdysgu neu dim ond un yn dibynnu ar hyd y cwrs yr ydych yn ei ddewis.

Hyd y cwrs: 15 neu 30 wythnos am 2 awr. **Rhad ac am ddim**

Bydwreigiaeth

Cwrs Lefel 3 achrededig sy'n cynyddu eich gwybodaeth a dealltwriaeth o feichiogrwydd a genedigaeth. Fe all y cwrs fod o ddiddordeb arbennig i fyfyrwyr lechyd a Gofal Cymdeithasol neu fyfyrwyr Lefel AS/A mewn Bywydeg ond mae hefyd yn addas i unrhyw un sydd eisiau ennill gwybodaeth fwy arbenigol ynghylch beichiogrwydd a genedigaeth.

Hyd y cwrs: 10 wythnos am 1.5 awr **Rhad ac am ddim**

Gofalu am Fabanod Newydd-anedig

Cwrs Lefel 2 achrededig sy'n cynyddu eich gwybodaeth a dealltwriaeth ynglŷn â gofalu am fabanod newydd-anedig yn ystod yr wythnosau cyntaf ar ôl genedigaeth. Fe all y cwrs fod o ddiddordeb arbennig i fyfyrwyr lechyd a Gofal Cymdeithasol neu fyfyrwyr Lefel AS/A mewn Bywydeg ond mae hefyd yn addas i unrhyw un sydd eisiau ennill gwybodaeth fwy arbenigol ynghylch gofal babanod.

Hyd y cwrs: 10 wythnos am 1.5 awr **Rhad ac am ddim**

Cwrs Byr mewn Cymorth Cyntaf

Cyflwyniad i Gymorth Cyntaf a Gofal Brys

Hyd y cwrs: 5 wythnos am 2 awr **Rhad ac am ddim**

TGAU Mathemateg

Cwrs adolygu yw hwn felly bydd angen i chi fod a gradd D TGAU er mwyn ymuno. Mae angen presenoldeb gwych ac ymrwymiad i ymarfer Mathemateg trwy waith cartref a gaiff ei osod. Y bwrdd arholi yw Edexcel.

Hyd y cwrs: 30 wythnos am 2 awr **Rhad ac am ddim**

TGAU Saesneg

Cwrs adolygu yw hwn felly bydd angen i chi fod a gradd D TGAU er mwyn ymuno. Byddwch yn gwella eich sgiliau ysgrifennu creadigol a'ch gallu i ddadansoddi testunau ffeithiol a ffuglennol Trwy gydol y cwrs byddwch yn gwella eich gallu i ateb cwestiynau ar lafar ac ysgrifenedig. Mae angen presenoldeb gwych ac ymrwymiad i gwblhau gwaith cartref a gaiff ei osod. Y bwrdd arholi yw CBAC.

Hyd y cwrs: 30 wythnos am 2 awr **Rhad ac am ddim**

Gweithdy Astudio Parth Dysgu 2-4yp

Mae rhan o'r Parth Dysgu wedi ei ddyrannu i'r Rhaglen Gyfoethogi a bydd myfyrwyr sy'n dewis defnyddio'r cyfleuster yma yn cael eu cofrestru a'u goruchwylio gan Diwtor Cyfoethogi ac yn cael cefnogaeth staff y Parth Dysgu hefyd. Gall myfyrwyr gael eu cyfeirio gan eu tiwtor neu gallwch gofrestru eich hun. Gallwch ddefnyddio'r opsiwn yma i gwblhau aseiniadau neu ymgymryd â gwaith ymchwil ar gyfer eich cwrs, yn lle cofrestru ar gwrs cyfoethogi. Os byddwch yn dewis yr opsiwn yma bydd angen i chi fynychu bob wythnos o 2.00-4.00yp oni bai eich bod yn mynychu cwrs/gweithgaredd cyfoethogi byr ar Raglen A neu B ac eisiau defnyddio'r Gweithdy Astudio pan fydd eich cwrs wedi gorffen.

Bydd myfyrwyr sy'n cymryd rhan yn y rhaglen cyfoethogi ond sydd ar eu hol hi gyda'u llwyth gwaith yn cael eu trosglwyddo o'u cwrs cyfoethogi i'r Gweithdy yma hyd nes y byddant wedi dal fyny.

Hyd y cwrs: 15 neu 30 wythnos neu fel y bo'n briodol **Rhad ac am ddim**

Crefft Siwgr

Cyflwyniad i grefft siwgr trwy gwrs Lefel 1 achrededig. Byddwch yn dysgu sut i wneud modelau syml allan o farsipán neu bast siwgr a blodau siwgr. Does dim angen profiad blaenorol. Dysgwch sgil newydd ar gyfer eich portffolio yn Sgil Allweddol Gwella eich Dysgu eich hun neu ar gyfer elfen sgiliau Gwobr Dug Caeredin. Rhowch eich sgiliau newydd ar waith trwy wneud a gwerthu cacennau ar gyfer elusen neu eu rhoi fel anrheg i ffrindiau neu deulu.

Hyd y cwrs: 10 wythnos am 2 awr. **Cost: £3**

Creu Cartwnau – Cwrs Byr

Cyflwyniad i greu cartwnau er mwyn i chi allu creu eich stripiau comig eich hun

Hyd y cwrs: 5 wythnos am 2 awr **Cost: £10**

Cerameg

Cwrs lefel 1-3 achrededig fydd yn eich dysgu sut i fodelu â chlai a gwneud potiau fydd yna'n cael eu tanio yn yr odyn. Mae'r cwrs hwn yn addas ar gyfer myfyrwyr Celf sydd eisiau cynyddu eu sgiliau mewn cerameg neu ar gyfer dechreuwyr heb unrhyw wybodaeth o gerameg. Byddwch yn gweithio ar eich cyflymder eich hun ac yn cael cyfarwyddyd gan y tiwtor i'ch helpu i gyrraedd y lefel sy'n addas i chi

Hyd y cwrs: 15 wythnos am 2 awr. **Cost: £10**

Clwb Newyddiadura

Os oes gennych chi ddiddordeb mewn gyrfa mewn newyddiaduraeth a'r cyfryngau ac eisiau gwybod be sy'n mynd i mewn i greu papur newydd, yna dyma'r clwb i chi. Bydd y Clwb Newyddiadura yn gyfrifol am gynhyrchu "Newyddion Cyfoethogi" bob mis yn rhoi gwybodaeth am wahanol weithgareddau cyfoethogi ar draws y coleg. I wneud hyn maent angen golygyddion, ffotograffwyr, dylunwyr, adroddwyr, sylwebwyr chwaraeon a rheolwyr prosiect brwdfrydig. Os gallwch weld eich hun yn un o'r swyddi yma yna ymunwch â'r clwb.

Hyd y cwrs: 15 wythnos am 2 awr. **Rhad ac am ddim**

Clwb Ffilm

Mae'r Clwb Ffilm ar gyfer y rhai sy'n hoffi rhoi eu barn a thrafod amrediad o ffilmiau. Fel aelod o'r clwb byddwch yn edrych ar yr actio, cyfarwyddo, ysgrifennu sgript ac effeithiau arbennig ac yn ystyried yr agweddau yma mewn perthynas â genre'r ffilm.

Hyd y cwrs 15 wythnos am 2 awr. **Cost: Ymweld â sinema. £6 y trip**

Grŵp Gitâr

Gwellwch eich chwarae gitâr gyda chymorth tiwtor cerdd, a gwneud cerddoriaeth gydag eraill. Bydd angen i chi ddod â'ch gitâr acwstig eich hun neu gitâr trydan ag amp.

Hyd y cwrs: 15 wythnos am 1 awr neu 2 awr **Cost £1 yr awr**

Cyfoethogi 2008-2009

Celf Ewinedd

Cwrs lefel 1 achrededig sy'n eich dysgu am ofal ewinedd a sgiliau trin ewinedd a sut i roi triniaethau ewinedd. Byddwch hefyd yn dysgu am gyflwyniad personol. Mae ffioedd y cwrs yn cynnwys cyfraniad tuag at y deunyddiau a ddarperir.

Hyd y cwrs 15 wythnos am 2 awr **Cost: £10**

Coesau, Pen-ôl a Bol

Cyfle i fod yn ffit a chael hwyl! Cwrs lle gallwch dynhau'r adrannau hynny sy'n peri pryder i chi a hynny trwy amrywiaeth o ymarferion gan ddefnyddio pwysau llaw, oll i gerddoriaeth.

Hyd y cwrs: 15 wythnos am 1.5 awr **Rhad ac am ddim**

Gweithdy Dawns Drefol

Mae'r gweithgaredd aerobig egni uchel yma sydd wedi anelu at wella ffitrwydd a hyder yn cael ei gyflwyno gan Ysgol Ddawns Urban Fusion. Byddwch yn dysgu dawnsio stryd a breakdancing ac ar ddiwedd y cwrs byddwch yn cymryd rhan mewn perfformiad

Hyd y cwrs: 15 wythnos am 1.5 awr **Cost: £1 y sesiwn**

Lifestyle Fitness

Dewch yn aelod o Lifestyle Fitness yng Ngholeg Glannau Dyfrdwy a defnyddio'r gampfa ar amser cinio ac mewn unrhyw adegau rhydd sydd gennych. Mae gan fyfyrwyr llawn amser y coleg hawl i gael gostyngiad yn y tâl aelodaeth.

Gall aelodau gofrestru gyda'r Rhaglen gyfoethogi ar brynhawn Mercher a gweithio trwy raglen strwythuredig a arweinir gan un o'n tiwtoriaid chwaraeon gan ddefnyddio cyfuniad o beiriannau gwrthiant a gweithgareddau cardiofasgwlaidd.

Cost: Mae aelodaeth Lifestyle Fitness ar gyfer staff a myfyrwyr cyfwerth â £17.50 y mis. I gael manylion llawn cysylltwch â Lifestyle Fitness ar 01244 836060

Gweithgareddau a Thimau Chwaraeon

Mae'r holl weithgareddau chwaraeon a restrir isod yn amodol ar ddigon o ddiddordeb a bydd angen i fyfyrwyr fod ar gael i hyfforddi a chwarae ar brynhawniau Mercher trwy gydol y flwyddyn. Os byddwch yn rhagori yn un o'r chwaraeon yma ac yn astudio ar gwrs sydd ddim yn rhyddhau myfyrwyr ar gyfer y Rhaglen Gyfoethogi ar brynhawn Mercher efallai y caniateir i chi fod yn absennol er mwyn cynrychioli'r coleg.

Pêl-droed (dynion)	Pêl-rwyd
Pêl -droed (merched)	Pêl -fasged
Rygbi	Badminton
Athletau/Traws Gwlad	

Bydd y timau canlynol yn dewis chwaraewyr a chynhelir treialon ar **Ddydd Mercher 10 Medi am 12.30yp:**
Pêl -droed Pêl -rwyd Rygbi

Mae hyfforddiant yn cymryd lle yn wythnosol yn y coleg a gemau'n cael eu chwarae naill ai ar y safle neu mewn llefydd eraill ar adegau a drefnir yn ystod y flwyddyn. Bydd cyfle i deithio i Gaerdydd i chwarae yn nhwrnameintiau rhyng-golegol Cymru gyfan o leiaf dair gwaith y flwyddyn.

Os cewch eich dewis ar gyfer tîm bydd angen i chi wneud yn siwr bod eich holl aseiniadau wedi eu cwblhau gan fod blaenoriaeth yn cael ei roi i'ch prif gwrs. Ni fydd myfyrwyr sydd ar ei hôl hi gydag aseiniad yn cael chwarae mewn tîm hyd nes y byddant wedi cwblhau'r aseiniad hwnnw i safon foddhaol.

Cost: Ar gyfer timau'r coleg efallai y bydd rhaid i chi brynu cit.

Gweithgareddau Awyr Agored

Cwrs sy'n dysgu sgiliau cyfeiriannu i chi a sut i ofalu am, a chynnal a chadw beiciau, yn arwain at achrediad RhCA. Cewch gyfle i roi'r sgiliau yr ydych wedi eu dysgu ar waith ar dripiau cerdded a thripiau beicio mynydd fydd yn cael eu trefnu.

Hyd y cwrs: 15 wythnos am 2-3 awr. **Cost: Tripiau allanol - ffioedd yn amrywio**

Gweithgareddau a Chlybiau Prynhawn Mercher - Tymor 1 a 2

Gwobr Dug Caeredin

Mae'r gweithdy wythnosol yma wedi'i anelu at eich helpu chi i symud ymlaen trwy'r cynllun gan weithio tuag at y wobr Efydd, Arian neu Aur. Gall staff y coleg eich helpu gyda'ch gwaith papur a threfnu gwaith gwirfoddol trwy Elusen y coleg sef NSPCC a hefyd eich helpu i drefnu a pharatoi tuag at deithiau.

Cost: ffioedd cofrestru Dug Caeredin

Gwirfoddolwyr y Mileniwm

Wedi ei anelu at fyfyrwyr rhwng 16-25 oed mae'r rhaglen genedlaethol yma yn annog pobl ifanc i wneud gwahaniaeth yn eu hardal leol trwy ymgymryd â 100 awr o waith gwirfoddoli. Os byddwch yn cyrraedd y targed yma byddwch yn derbyn tystysgrif i ddangos hyn ac os byddwch yn dyblu'r oriau yma byddwch yn derbyn Dyfarniad Rhagoriaeth. Bydd y gweithdy wythnosol yma sy'n rhedeg ochr yn ochr â gweithdy Dug Caeredin yn eich helpu i strwythuro eich gwirfoddoli ac i gwblhau'r gwaith papur sydd ei angen er mwyn ennill Dyfarniad Gwirfoddolwyr y Mileniwm. Bydd angen i chi hefyd wneud gwaith gwirfoddol y tu allan i oriau'r coleg er mwyn cyflawni'r targed o 100 awr. Bydd staff y coleg yn eich helpu chi i wneud y mwyaf o'ch amser drwy eich helpu i drefnu gwaith gwirfoddol.

Chwaraeon am hwyl

Bydd amrediad o weithgareddau chwaraeon ar gael dros 2 amser cinio rhwng 12.00-2.00yp bob dydd Mawrth a Dydd Iau bob wythnos yn y neuadd chwaraeon. Bydd y rhain yn cynnwys pêl-droed 5 bob ochr, pêl-fasged a phêl-foli. Cysylltwch â Derbynfa Chwaraeon i gael manylion.

Clwb Cerddoriaeth

Clwb ar gyfer myfyrwyr sydd eisiau datblygu eu sgiliau cerddorol a gwneud cerddoriaeth gydag eraill ac ar gyfer eraill. Cynhelir ar amser cinio Dydd Mawrth rhwng 12.30-1.30yp

Clwb Dadlau

Clwb sy'n dod a myfyrwyr sy'n hoffi archwilio materion dadleugar at ei gilydd ac sydd eisiau datblygu eu sgiliau mewn dadlau. Hefyd yn ddelfrydol ar gyfer y rhai hynny sy'n well ganddynt wrando a gwneud eu meddyliau i fyny ar ôl clywed y dadleuon am ac yn erbyn. Cynhelir ar ddydd Iau rhwng 12.30 a 1.30yp.

Gweithgareddau Dydd Mawrth - Tymor 1 a 2

Her Arlwyo

Hyfforddiant ar gyfer myfyrwyr sydd eisiau cystadlu mewn cystadlaethau arlwyo a lletygarwch ar ran y coleg. Mae angen lefel uchel o sgiliau arlwyo a lletygarwch. **3.00yp - 5.15yp**

Dawns Drefol

Mae'r gweithgaredd aerobig egni uchel yma sydd wedi anelu at wella ffitrwydd a hyder yn cael ei gyflwyno gan Ysgol Ddawns Urban Fusion. Byddwch yn dysgu dawnsio stryd a breakdancing ac ar ddiwedd y cwrs byddwch yn cymryd rhan mewn perfformiad. **4.15-5.15yp**.

Cost £3 y sesiwn

Hyfforddiant Chwaraeon Timau

Sesiynau hyfforddi un awr bob wythnos ar gyfer ein timau pêl-droed, rygbi, pêl-fasged a phêl-rwyd yn arwain at gymwysterau RhCA a chynyddu llwyddiant y timau yng Nghynghrair Chwaraeon Colegau Prydain a Chwpanau Cymru. **4.15yp-5.15 pm**

Hyfforddiant Athletau

Sesiynau hyfforddi ychwanegol ar gyfer athletwyr ymrwymedig yn defnyddio Trac Canolfan Dan Do Gogledd Cymru a Stadiwm Glannau Dyfrdwy er mwyn cynyddu llwyddiant y timau yng Nghynghrair Chwaraeon Colegau Prydain a Chwpanau Cymru **4.00yp-5.00yp**