

1

BWYDLEN GWEITHGAREDDAU'R BARRI

DEWCH Â'CH CERDYN AUR I'R GWEITHGAREDDAU HYN AC YMUNWCH Â NHW AM DDIM

Gweithgaredd	Lleoliad	Diwrnod/amser	Darparwr	Sut i gofrestru
Powlenni Boombox	Clwb Bowlio Athletau'r Barri	Dydd Mawrth 6pm Mae slotiau amser eraill ar gael, e-bostiwrch am ragor o wybodaeth	Clwb Bowlio Athletau'r Barri	E-bostiwrch babc1911@gmail.com neu Ffoniwrch 07794123897
Symudiad Creadigol	YMCA y Barri	Dydd Llun 11:45yb	Dawns Rheoli Mudiant	E-bostiwrch info@motioncontroldance.com
Dawns ar gyfer Parkinsons	YMCA y Barri	Dydd Llun 2:15pm	Dawns Rheoli Mudiant	E-bostiwrch info@motioncontroldance.com
Ymarfer corff ysgafn	Canolfan Gymunedol Margaret Alexander (Y Barri)	Dydd Gwener 2:30pm-4:00pm	Gyda Cherddoriaeth mewn Meddwl	Ffoniwrch 07500 776295 E-bost: info@withmusicinmind.co.uk
Powlenni Lawnt	Clwb Bowlio Millwood	Unrhyw bryd	Clwb Bowlio Millwood	E-bostiwrch markwilliams675@btinternet.com
Pilates	Neuadd y Mileniwm Sant Ffransis y Barri	Sul 9am	Pontypridd Pilates	E-bostiwrch pontypriddpilates22@gmail.com neu Ffoniwrch 07853671055
Karate dull rhydd (sesiwn 60+ yn unig)	Canolfan Gymunedol Neuadd St Nicholas	Dydd Llun 7-8pm Dydd Mercher 7-8pm	Ysgol Carate Taiju	Ebostiwrch jeffreybraithwaite370@gmail.com
Tai Chi	YMCA y Barri	Dydd Mawrth 11:30 am	Dawns Rheoli Mudiant	E-bostiwrch info@motioncontroldance.com
loga	Neuadd y Mileniwm Sant Ffransis, Y Barri	Dydd Mawrth 1.30pm neu 6.20pm	logabond	E-bostiwrch sheilasyogacourse@gmail.com neu Ffoniwrch 07791 510112
Cadair Yoga	Neuadd Eglwys yr Holl Saint (Park Rd, Y Barri CF62 3NU)	Dydd Mawrth 11am	loga Hazel Lily	Galwch 07791 608314 i archebu
loga	Y Bont Rhwng Canolfan Gymunedol	Dydd Iau 6:45pm	loga Hazel Lily	Ffoniwrch 07791 608314 i archebu

2 BWYDLEN GWEITHGAREDDAU'R BARRI

DEWCH Â'CH CERDYN AUR I'R GWEITHGAREDDAU HYN AC YMUNWCH Â NHW AM DDIM

Gweithgaredd	Lleoliad	Diwrnod/amser	Darparwr	Sut i gofrestru
Aur Zumba	Neuadd gymunedol Ynys y Barri Amlygu canolfan gymunedol	Dydd Llun 10:15yb Dydd Mercher 11:30yb	Zumba gyda Tracey Raikes	Ffoniwch 07966 242933
Zumba Aur yn eistedd	Neuadd gymunedol Ynys y Barri Amlygu canolfan gymunedol	Dydd Llun 11:15am Dydd Mercher 12:30pm	Zumba gyda Tracey Raikes	Ffoniwch 07966 242933
55+ Bale	Canolfan Gymunedol Neuadd St Nicholas	Dydd Mercher 10.30 - 11.30yb	Academi Ballet	E-bostiwch nicolaperos@me.com
Dosbarthiadau Cryfder a Chydbwysedd	Highlight Park, Y Barri	Dydd Llun 1:30pm	Elderfit	Tecstiwch neu fffoniwch Tom 07540806437
Cadeirydd Pilates (Bingo Misol dydd Mercher olaf y mis)	Neuadd Margaret Alexander, y Barri	Dydd Mercher 1:15-2:15pm	Kath Sweeney Pilates	E-bostiwch kathpilates@hotmail.com neu fffoniwch 07738957638
Pilates Traddodiadol	Clwb Bowlio Millwood (Heol Pontypridd, Y Barri)	Dydd Mawrth 6-7pm	Emma Gholamhossein	Galwch 07811366298 E-bost: info@emmagholamhossein.com
Pilates Adferol	Clwb Bowlio Millwood (Heol Pontypridd, Y Barri)	Dydd Gwener 10:15-11:15am	Emma Gholamhossein	Ffoniwch 07811366298 E-bost: info@emmagholamhossein.com
Cadoxton Bowling Club	Grîn Fowlio Clwb Bowlio Tregatwg Parc Victoria Heol Parc Victoria, Y Barri CF63 2JS	Dydd Llun 5pm-7pm	Cadoxton Bowling Club	E-bostiwch Andrew: andrewseccadoxton@gmail.com