

AELODAETH SYLFAEN

AMSERLEN DOSBARTHIADAU

	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
Clwb Rhyl	Cyflwyniad i Gylchedau 12-12:45pm Nofio Lledau 8-9pm Nofio Hyd 9-10pm	Assist Fit 8-9am Cyflwyniad i'r Gampfa 5-5:45pm Cyflwyniad i'r Gampfa 8-9pm	Cylchedau Sedd 10-11am Assist Fit 11-12pm	Assist Fit 8-9am Cyflwyniad i'r Gampfa 8-9pm	Assist Fit 10-11am Cyflwyniad i'r Gampfa 2-2:30pm	Assist Fit 10-11am Cyflwyniad i'r Gampfa 1-1:30pm	Cyflwyniad i'r Gampfa 10:45- 11:45am
Clwb Nova	Cyflwyniad i Gylchedau 11-11:45am Cyflwyniad i'r Gampfa 8-9pm	Cyflwyniad i'r Gampfa 11-12pm	Cyflwyniad i Gylchedau 7:15-8pm Cyflwyniad i'r Gampfa 8:15-9pm	Cyflwyniad i Gylchedau 9-9:45am Cyflwyniad i'r Gampfa 8-9pm	Cyflwyniad i Gylchedau 9-9:45am		Cyflwyniad i Gylchedau 9-9:45am
X20	Cyflwyniad i'r Gampfa 5:15-6pm	Cyflwyniad i Gylchedau 5:15-6pm	Cyflwyniad i'r Gampfa 7:35-8:20am	Cyflwyniad i Gylchedau 6:45-7:30pm	Cyflwyniad i'r Gampfa 5-5:45pm		Cyflwyniad i Gylchedau 10:30-11:15am
Clwb Dinbych	Cyflwyniad i'r Gampfa 8:15-9pm	Cyflwyniad i'r Gampfa 7-7:45pm	Cyflwyniad i'r Gampfa 10-11am Cyflwyniad i'r Gampfa 7-7:45pm			Cyflwyniad i Gylchedau 11:30-12:15pm	
Trem Y Dyffryn (Dinbych)		Cyflwyniad i'r Gampfa 1:30-2:30pm Cyflwyniad i'r Gampfa 2:30-3:30pm			Cyflwyniad i'r Gampfa 1:15-2:15pm Cyflwyniad i'r Gampfa 2:15-3:15pm		
Clwb Rhuthun		Cyflwyniad i Gylchedau 5-5.45pm Cyflwyniad i'r Gampfa 8-8.45pm		Cyflwyniad i Gylchedau 5-5.45pm Cyflwyniad i'r Gampfa 8-8.45pm			