

**GWEITHGAREDDAU PLANT**  
**CHILDRENS ACTIVITIES**  
**Byw'n Iach Bro Dysynni, Tywyn**  
**01654 711763**  
**21/07/26 - 30/08/26**



- Mynediad i ddosbarthiadau ffitrwydd dwysedd isel yn ystod y gwyliau.
- Cyrtau allanol am ddim i bobl ifanc (tu allan i archebion y ganolfan)
- Access to low-intensity fitness classes during the holidays
- Outdoor courts free for young people (outside of the centre's bookings)

Archebwch yn y ganolfan, neu ar-lein drwy sganio'r cod QR (archebu a thalu ymlaen llaw hyd at 10 diwrnod o flaen llaw).

Book at the centre or online by scanning the QR code (book and pay in advance up to 10 days ahead).



Dydd . Day	Amser . Time	Gweithgaredd . Activity	Pris . Price y sesiwn . per session
Dydd Llun Monday	9:00-9:30	Gwers datblygu Nofio Ton 1 a 2* Wave 1 & 2 development lessons*	£34.50 (5 gwrs . lessons)
	11:00-12:00	Sesiwn Fflot i'r teulu . Family floats session	£4.10
	15:00-16:00	Pasbort Ffitrwydd . Fitness passport	£9.45
	17:00-18:00	Nofio ffitrwydd lau . Junior swim fit	
Dydd Mawrth Tuesday	9:00-9:30	Gwers datblygu Nofio Ton 1 a 2* Wave 1 & 2 development lessons*	£34.50 (5 gwrs . lessons)
	9:00-15:00	Campau Chwaraeon . Sports camp 5-7 / 8-11	£15.90
	11:00-12:00	Sesiwn Fflot i'r teulu . Family floats session	£4.10
Dydd Mercher Wednesday	9:00-9:30	Gwers datblygu Nofio Ton 1 a 2* Wave 1 & 2 development lessons*	£34.50 (5 gwrs . lessons)
	11:15-12:15	Sesiwn Fflot i'r teulu . Family floats session	£4.10
	12:15-13:15	Nofio am ddim 0-16 oed . Free swim 0-16 yrs	Am ddim . Free
	15:00-16:00	Sesiwn Fflot i'r teulu . Family floats session	£4.10
Dydd Iau Thursday	9:00-9:30	Gwers datblygu Nofio Ton 1 a 2* Wave 1 & 2 development lessons*	£34.50 (5 gwrs . lessons)
	9:00-15:00	Campau Chwaraeon . Sports camp 5-7 / 8-11	£15.90
	14:45-15:45	Sesiwn Fflot i'r teulu . Family floats session	£4.10
Dydd Gwener Friday	9:00-9:30	Gwers datblygu Nofio Ton 1 a 2* Wave 1 & 2 development lessons*	£34.50 (5 gwrs . lessons)
	10:15-10:45	Swigod . Bubbles lesson 0-3	£6.90
	11:00-12:00	Sesiwn Fflot i'r teulu . Family floats session	£4.10
	15:00-16:00	Sesiwn Fflot i'r teulu . Family floats session	£4.10
	18:00-19:00	Inflatable Pwll . Pool inflatable 8-11	£6.00
Dydd Sadwrn Saturday	10.00-11.00	Sesiwn Fflot i'r teulu . Family floats session	£4.10
	10.30-11.30	Chwarae Meddal 0-5 oed . Soft Play 0-5 yrs	£3.00
Dydd Sul Sunday	10.00-11.00	Nofio am ddim 0-16 oed . Free swim 0-16 yrs	Am Ddim . Free
	11.00-12.00	Sesiwn Fflot i'r teulu . Family floats session	£4.10

\* Wythnos 1 (21/07/26 - 24/07/26) un unig . Week 1 (21/07/26 - 24/07/26) only

# YSTAFELL FFITRWYDD

## FITNESS ROOM

21/07/26 - 30/08/26

Dydd Llun Monday	9:00-15:00	Defnydd Cyhoeddus . Public use
	15:00-16:00	Pasbort Ffitrwydd 11-15 . Fitness Passport 11-15
	16:00-20:30	Defnydd Cyhoeddus . Public use
Dydd Mawrth Tuesday	09:00-21:00	Defnydd Cyhoeddus . Public use
Dydd Mercher Wednesday	7:00-10:00	Defnydd Cyhoeddus . Public use
	10:00-11:00	NERS
	11:00-21:00	Defnydd Cyhoeddus . Public use
Dydd Iau Thursday	09:00-15:00	Defnydd Cyhoeddus . Public use
	15:00-16:00	Actif am oes
	16:00-21:00	Defnydd Cyhoeddus . Public use
Dydd Gwener Friday	09:00-19:30	Defnydd Cyhoeddus . Public use
Dydd Sadwrn Saturday	10.00-14.00	Defnydd Cyhoeddus . Public use
Dydd Sul Sunday	10.00-13.00	Defnydd Cyhoeddus . Public use