


AWST ACTIF

31 o weithgareddau hwyliog y gallwch eu gwneud gyda'r teulu a ffrindiau sydd un ai am ddim neu am gost isel



1 **COWBRIDGE TENNIS CLUB** Sad




[f](#) Cowbridge Tennis Club
[g](#) cowbridgetennis.co.uk
[t](#) @CowbridgeTennis

2 **LITTLE LIONS ATHLETICS** Sul



[t](#) LittleLionsAth
[f](#) Little Lions Athletics
[i](#) littlelionsathletics

3 Llu Gwnewch gapsiwl amser o'ch atgofion Cymerwch ddigon o luniau



4 Maw Rhowch gynnig ar wneud eich set cyrlio eich hun



5 Mer Plannu blodyn neu dyfu eich ffrwythau / llysiau eich hun



6 lau Rhoi cynnig arun o'r 'llwybrau thema'



7 Gwe Creu cwrs rhwystrau eich hun neu ras gyfnewid



8 Sad Yr Ynys SUP padlo



[f](#) Island SUP
[g](#) Island SUP Club
[i](#) Island SUP
[t](#) @islandsupwales

9 Sul Clwb Targed Awyr y Barri



10 Llu Rhowch wrthrychau o gwmpas mewn cylch - ceisiwch gydbwyso ar bob coes a'u codi




11 Maw Gwnewch eich grid sgots eich hun



12 Mer Adeiladu cwrs golff mini gan ddefnyddio ailgylchu



13 lau Faint o lapiau allwch chi eu gwneud o amgylch eich parc lleol? Faint allwch chi ei wneud erbyn diwedd mis Awst mewn amser penodol?



14 Gwe Faint tap i fyny allwch ei wneud? Defnyddio rased tenis neu bêl-droed



15 Sad Clwb Criced Penarth



[f](#) Penarth Cricket Club
[t](#) @PenarthCricket
[i](#) PenarthCricket

16 Sul Karate Y Fro




[f](#) Vale Karate

17 Llu Bowlio deg yn y cartref - Cadw poteli blaeth ar gyfer pinnau a defnyddio pêl neu sanau




18 Maw Gwnewch awyrennau papur a chreu rhedfa i weld pwy sy'n mynd y bellach



19 Mer Dysgu sut i taflu carreg ar draws dŵr



20 lau Sawl naid seren allwch chi eu gwneud mewn 30 eiliad? Ailadrodd ac a allwch guro eich sgôr?



21 Gwe Cael gêm o cuddio a ffeindio gyda'ch teulu



22 Sad Clwb Taekwondo Llanilltud Fawr



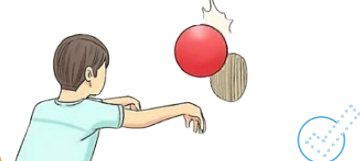
[f](#) Llantwit Major Taekwondo
[t](#) @LlantwitTKD

23 Sul Clwb Pêl-rwyd 'Penarth Allstars'



[i](#) Instagram Penarth_allstars
[t](#) @penarthallstars

24 Llu Sawl gwaith allwch chi daro pêl yn erbyn wal?



25 Maw Gwneud a bwyta cebabau ffrwythau



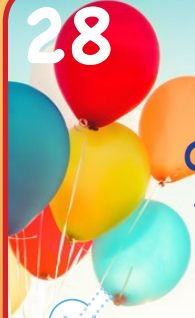
26 Mer Adeiladu castell mwd neu wneud pastai mwd



27 lau Trawst cydbwysedd. Defnyddiwch linell ar y llawr neu ychydig o raff i gerdded ar ei hyd ac ymarfer eich balans



28 Gwe Cael gêm o Pêl foli yn defnyddio Balw'n



29 Sad Silver Stars Gym Club



jcsilverstars@gmail.com

30 Sul MOTION CONTROL DANCE



[f](#) Motion Control Dance Studio

31 Anfonwch eich lluniau o'ch Gweithgareddau Awst Actif



[f](#) @valesportsplay



Tim Byw'n Iach Cyngor
Bro Morgannwg
(Datblygu Chwaraeon a Chwarae)
01446 704793