



Sport In Mind

Medi 2026

Cymru

Sport in Mind ydym ni - yr elusen sy'n defnyddio chwaraeon a gweithgarwch corfforol i wella bywydau pobl ag anghenion iechyd meddwl. Mae ein sesiynau'n digwydd bob wythnos, drwy gydol y flwyddyn ac maent yn sesiynau galw heibio hwyliog, achlysurol. Darperir yr holl offer ac mae croeso mawr i bob gallu! Y cyfan a ofynnwn yw eich bod yn llenwi ffurflen gyfranogwr y tro cyntaf i chi ymuno â sesiwn. I gael gwybod mwy am sesiynau yn eich ardal ewch i sportinmind.org neu cysylltwch â'n llinell ffôn gyfrinachol am ddim: 0300 102 1400

Caerdydd

Dydd	Amser	Gweithgaredd	Hyfforddwr	Lleoliad
Mawrth	12-1PM	Badminton	Luc	Canolfan Genedlaethol Chwaraeon Cymru Gerddi Sophia, Caerdydd CF11 9SW

Rhondda Cynon Taf

Dydd	Amser	Gweithgaredd	Hyfforddwr	Lleoliad
Fy	3-4PM	Ffitrwydd Dan Do i Ddynion	Kevin	Llantwit Fardre Leisure Centre, Church Village CF38 1RJ
Mawrth	1-2PM	Pêl-bicl Dynion	Steve	Llantwit Fardre Leisure Centre, Church Village CF38 1RJ

Aberdare

Dydd	Amser	Gweithgaredd	Hyfforddwr	Lleoliad
Gwener	10-11yb	Ffitrwydd Dynion	Kevin	Sobell Leisure Centre, Aberdare, CF44 7RP



@sportinmind



info@sportinmind.org



www.sportinmind.org



0300 102 1400



Cofrestru
Mynychwyr



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Sport In Mind

Medi 2026

Cymru

Sport in Mind ydym ni - yr elusen sy'n defnyddio chwaraeon a gweithgarwch corfforol i wella bywydau pobl ag anghenion iechyd meddwl. Mae ein sesiynau'n digwydd bob wythnos, drwy gydol y flwyddyn ac maent yn sesiynau galw heibio hwyliog, achlysurol. Darperir yr holl offer ac mae croeso mawr i bob gallu! Y cyfan a ofynnwn yw eich bod yn llenwi ffurflen gyfranogwr y tro cyntaf i chi ymuno â sesiwn. I gael gwybod mwy am sesiynau yn eich ardal ewch i sportinmind.org neu cysylltwch â'n llinell ffôn gyfrinachol am ddim: 0300 102 1400

Y Fenni

Dydd	Amser	Gweithgaredd	Hyfforddwr	Lleoliad
Mer	2-3PM	Tenis Bwrdd	Neil	Canolfan Gymunedol y Fenni, Heol Merthyr, NP7 5BY
Iau	1-2PM	Ioga	Kate	Canolfan Gymunedol y Fenni, Heol Merthyr, NP7 5BY

Casnewydd

Dydd	Amser	Gweithgaredd	Hyfforddwr	Lleoliad
Iau	12-1PM	Tenis	Steve	Canolfan Pwll a Thenis Ranbarthol, Pentref Chwaraeon Rhyngwladol Casnewydd, Spyty Boulevard, Casnewydd, NP19 4RA
Gwener	1-2PM	Tai Chi	Dafydd	114 Stryd y Doc Isaf, Casnewydd NP20 2AF

Ebbw Vale

Dydd	Amser	Gweithgaredd	Hyfforddwr	Lleoliad
Mer	12-1PM	Ioga	Elisabeth	Ebbw Vale Leisure Centre, Lime Ave, Ebbw Vale NP23 6GL (Dance Studio)



@sportinmind



info@sportinmind.org



www.sportinmind.org



0300 102 1400



Cofrestru
Mynychwyr



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board