

Rhaglen CVC

Llun

7.15yb - 10.00yp Cymysg

Mawrth

7.15yb - 10.30yb Cymysg 10.30yb - 11.30yb Merched yn Unig

11.30yb - 10.00yp Cymysg

Mercher

7.15yb - 10.00yp Cymysg

Iau

7.15yb - 10.30yb Cymysg 10.30yb - 11.30yb Merched yn Unig

11.30yb - 10.00yp Cymysg

Gwener

7.15yb - 6.30yp Cymysg

Sadwrn a Sul

9.00yb - 4:30yp Cymysg

Gymnasiad Merched yn unig

Ar agor yn ystod ein holl oriau agor

Actif

Llun

10:00yb - 11:00yb	Ffitrwydd Eithafol	Oedolion	£6.00
12:30yp - 1:00yp	Boxmaster® (Gellir Archebu)	Oedolion	£6.40
1:00yp - 1:30yp	Boxmaster® (Gellir Archebu)	Oedolion	£6.40
5:45yp - 6:30yp	Sbin (Gellir Archebu)	Oedolion	£6.40
5:45yp - 6:30yp	Cluniau, Boliâu a Phenolau (i Fenywod yn Unig)	Oedolion	£6.00
6:30yp - 7:30yp	Pilates (I)	Oedolion	£6.00

Mawrth

9:30yb - 10:30yb	Group Fight® (i Fenywod yn unig)	Oedolion	£6.40
10:30yb - 11:15yb	Sbin (i Fenywod yn unig)	Oedolion	£6.40
12:30yp - 1:15yp	TRX® (Gellir Archebu)	Oedolion	£6.40
5:30yp - 6:15yp	Sbin (Gellir Archebu)	Oedolion	£6.40
6:15yp - 7:00yp	Cylchedau	Oedolion	£6.00
7:00yp - 7:30yp	Boxmaster® (Gellir Archebu)	Oedolion	£6.40

Mercher

9:30yb - 10:30yb	Ioga (i Fenywod yn unig)	Oedolion	£6.00
12:30yp - 1:15yp	Sbin (Gellir Archebu)	Oedolion	£6.40
5:30yp - 6:30yp	TUF (i Fenywod yn Unig)	Oedolion	£6.00
5:45yp - 6:15yp	Boxmaster® (Gellir Archebu)	Oedolion	£6.40
6:15yp - 7:00yp	Kettlebells (Gellir Archebu)	Oedolion	£6.40
6:30yp - 7:15yp	Pilates (i Fenywod yn unig)	Oedolion	£6.00

Iau

9:30yb - 10:30yb	Aerobeg Tynhau (i Fenywod yn Unig)	Oedolion	£6.00
10:30yb - 11:30yb	BodyBlast (i Fenywod yn Unig)	Oedolion	£6.00

12:30yp - 1:15yp	Kettlebells (Gellir Archebu)	Oedolion	£6.40
5:45yp - 6:30yp	Sbintone (Gellir Archebu)	Oedolion	£6.40
6:30yp - 7:00yp	Cryfder a Chyflyrru	Oedolion	£6.00
7:30yp - 8:00yp	Boxmaster® (Gellir Archebu)	Oedolion	£6.40

Gwener

7:15yb - 7:45yb	OMNIA™ (GellirArchebu)	Oedolion	£6.00
9:30yb - 10:00yb	Boxmaster® (Merched Yn Unig)	Oedolion	£6.40
10:00yb - 10:30yb	Boxmaster® (Merched Yn Unig)	Oedolion	£6.40
11:00yb - 12:00yp	Cryfder a Chydbwysedd (L)	Oedolion	£6.00
12:45yp - 1:15yp	Boxmaster® (Gellir Archebu)	Oedolion	£6.40
4:30yp - 5:15yp	Sbin (Gellir Archebu)	Oedolion	£6.40
5:30yp - 6:15yp	Sbin (i Fenywod yn unig)	Oedolion	£6.40
5:30yp - 6:30yp	Ioga	Oedolion	£6.00

Sadwrn

10:00yb - 10:30yb	Boxmaster® (Gellir Archebu)	Oedolion	£6.40
10:30yb - 11:15yb	OMNIA™ (GellirArchebu)	Oedolion	£6.00

Sul

10:00yb - 10:45yb	Powermax	Oedolion	£6.00
10:45yb - 11:30yb	Cardio HITT	Oedolion	£6.40

Ardegau Actif

Llun

5:00yp - 5:45yp	Cylchedau Teen	11 - 16 oed	£3.60
-----------------	----------------	-------------	-------

Iau

4:45yp - 5:15yp	Cylchedau Teen	11 - 16 oed	£3.60
-----------------	----------------	-------------	-------

Sadwrn

2:00yp - 3:00yp	Ardegau	14 - 16 oed	£POA
-----------------	---------	-------------	------

Plant Actif

Llun

4:00yp - 5:00yp	Ysgol Pêl-Droed	Derbyn a blwyddyn 1	£POA
-----------------	-----------------	---------------------	------

Iau

4:00yp - 5:00yp	Ysgol Pêl-Droed	Blwyddyn 2 a 3	£POA
5:00yp - 6:00yp	Ysgol Pêl-Droed	Blwyddyn 4,5 a 6	£POA

Sadwrn

2:00yp - 4:00yp	Partïon Pen-blwydd Plant	Pob Oedran	£125.00
-----------------	--------------------------	------------	---------

Sul

2:00yp - 4:00yp	Partïon Pen-blwydd Plant	Pob Oedran	£125.00
-----------------	--------------------------	------------	---------

Gweithgareddau Erail

Llun

2:00yp - 3:00yp Pêl-droed Cerdded Oedolion £3.60

Mercher

11:30yb - 12:30yp 60+ Fowlio Dros 60 £3.60

Iau

2:00yp - 3:00yp Pêl-droed Cerdded Oedolion £3.60

Sul

10:30yb - 12:30yp Arabeg i Blant 6-15 oed £POA

Cymarebau

Mae'n rhaid i ni gyfyngu'r nifer o blant a ganiateir ar weithgaredd ar unrhyw adeg. Gall hyn olygu na fyddwn yn gallu caniatáu mynediad i bob plentyn. Gofynnwn na fyddwch yn gadael eich plentyn /plant hyd nes y byddwch yn sicr eu bod wedi'u derbyn i'r sesiwn weithgaredd.

Mae croeso i blant dan 5 oed fynychu'r sesiynau os ydynt yng ngofal rhiant, gwarcheidwad, gofalydd neu oedolyn cyfrifol DRWY'R ADEG.

Plant dan 5

Rydym ni'n barod i groesawu plant dan 5 oed yng nghwmni rhiant, gwarcheidwad, gofalydd neu oedolyn cyfrifol.

I gael rhagor o wybodaeth neu i drafod unrhyw broblemau sy'n codi cysylltwch ag un o staff y cyfleuster.

Mynediad Agored

Mae Cyngor Caerdydd yn cydnabod hawl plant i gyrchu cyfleoedd chwarae ac adloniant o'r radd flaenaf, ac wedi ymrwymo i sicrhau fod hyn yn digwydd.

Darperir y gweithgareddau gan staff cymwys sydd yn trefnu rhaglen o weithgareddau yn ogystal â darparu'r deunydd ac offer perthnasol.

Cae Artiffisial 3G

Holwch ynghylch llogi ein caeau 5 bob ochr newydd.

Mae gennym ni nawr gae Dan Do ac Awyr Agored a allai fod ar gael i'w logi yn ystod ein horiau agor rheolaidd. Perffaith ar gyfer gêm gyda ffrindiau neu i'ch clwb fwynhau sesiynau hyfforddi rheolaidd.

Gallai trefniadau tymor hir gan glybiau sy'n aelodau o'r Corff Llywodraethu cydnabyddedig am eu camp fod yn gymwys am bris gostyngedig*

Gellir trefnu sesiynau unigol hyd at 7 diwrnod ymlaen llaw, gan dalu wrth drefnu, drwy gysylltu â'r ganolfan ar 02920 378161

Ar gyfer trefniadau hir dymor cysylltwch â'r swyddfa weinyddol, ar yr un rhif neu cwblhewch ffurflen archebu a'i dychwelyd i ni gyda'ch holl fanylion. Gallwch hefyd gysylltu â ni trwy ein gwefan:

channelviewleisurecentre@caerdydd.gov.uk

*yn amodol ar delerau ac amodau.

Llogi Ystafelloedd

Ar gael, yn anffurfiol neu'n ffurfiol:

- Cyfarfodydd, seminarau, fforymau, grwpiau ffocws
- Cyfweiliadau, trafodaethau, hyfforddiant
- Cyflwyniadau, arddangosiadau, gwybodaeth i'r cyhoedd

Gallwn ddarparu'r canlynol:

- Seddi theatr i hyd at 100 o bobl
- Amrywiaeth o gynlluniau gyda byrddau a chadeiriau
- Sgrin ar gyfer cyflwyniadau/siart troi
- Lluniaeth ysgafn h.y. te, coffi, bisgedi, sudd
- Parcio
- Peiriant diodydd a byrbrydau

Cysylltwch â ni ar ein gwefan neu ffoniwch ein Swyddfa Weinyddol gyda'ch gofynion a byddwn yn anfon ffurflen ymholiadau archebu a'n telerau ac amodau atoch. Yna gallwn deilwra eich sesiwn i ddiwallu eich anghenion.

FOLLOW US ON 

