

## DISGRIFIAD YN UNIG

### MEHEFIN

C/G?	Dyddiad	B/D	Sesiwn	Amser	Disgrifiad	Man Cyfarfod
G	24/06/2013	B	Sesiwn blas ar ddringo Tu mewn	18:30 -20:00	Mae'r Beacon yn cynnig Sesiynau blas cyffroes a heriol. Yn ystod y sesiwn bydd ein hyfforddwy cymwysedig yn arwain chi drwy eich camau cyntaf o'r ddaear.	Derbynfa Beacon, Stad Cibyn, Caernarfon, LL55 2BD
C	25/06/2013	D	Technegau Cerdded Nordig ar yr arfordir	18:30 -20:00	Dysgwch dechnegau cerdded nordig with profi'r llwybr arfordirol o Landrillo-yn-rhos at Lanfairfechan. Bydd y sesiwn yn hwyliog, cyfeillgar ac yn helpu chi cynyddu eich ffitrwydd with canolbwyntio ar dechnegau. Bydd disgwyl i'r cyfranogwyr fynychu'r 5 sesiwn sydd o gwmpas awr o hyd.	Bydd y sesiwn gyntaf yn cyfarfod gyferbyn a'r ardal chwarae ym mhwynt Rhos, LL28 4NL. (Bydd y sesiynau i ddilyn yn cyfarfod yn Llandudno, Glan Gorrlewin, Cei Conwy, Penmaenmawr)
G	26/06/2013	B	Sesiwn blas ar ddringo Tu mewn	19:00 - 20:30	Dewch i herio eich hunain ar raffau Wal Ddringo Harlech, y wal tala a fwyaf arloesol yn Ne Eryri! Mae yna rywbeth i bawb, os ydych yn brofiadol neu yn ceisio dringo yn uwch na'r grisiau. Bydd ein hyfforddwy profiadol a brwdfrydig yno i arwain chi drwy eich profiad dringo a'i deilwra yn enwedig i chi	Derbynfa Wal ddringo 'Y Graig', Beach Rd, Harlech, LL46 2UG
G	29/06/2013	B	Sesiwn Blas Ceufadu	09:30 - 12:30 / 13:00 - 16:00	I rheina sydd hefo ychydig neu ddim profiad o Geufadu. Mae hwn yn sesiwn hwyl i unigolion, ffrindiau a theuluoedd. Byddych yn cael eich cyflwyno at strôc syml, rheoli eich ceufad, herio eich sgiliau cydbwysu a chael hwyl yn profi eich sgiliau.	Llyn Gwynant, - dim signal ffon 01286 650 643. Lleoliad: Mewn drwy fynediad Gwersyll Llyn Gwynant, mae'r maes parcio ger y Dderbynfa. Bydd fan Melyn Bach Ventures wedi ei leoli gyferbyn ar Dderbynfa i'r maes gwersylla.

### GORFFENNAF

C/G?	Dyddiad	B/D	Sesiwn	Amser	Disgrifiad	Man Cyfarfod
G	01/07/2013	B	Sesiwn blas ar ddringo Tu mewn	18:30 - 20:00	Mae'r Beacon yn cynnig Sesiynau blas cyffroes a heriol. Yn ystod y sesiwn bydd ein hyfforddwy cymwysedig yn arwain chi drwy eich camau cyntaf o'r ddaear.	Derbynfa Beacon, Stad Cibyn, Caernarfon, LL55 2BD
G	03/07/2013	B	Sesiwn blas ar ddringo Tu mewn	19:00 - 20:30	Dewch i herio eich hunain ar raffau Wal Ddringo Harlech, y wal tala a fwyaf arloesol yn Ne Eryri! Mae yna rywbeth i bawb, os ydych yn brofiadol neu yn ceisio dringo yn uwch na'r grisiau. Bydd ein hyfforddwy profiadol a brwdfrydig yno i arwain chi drwy eich profiad dringo a'i deilwra yn enwedig i chi	Derbynfa Wal ddringo 'Y Graig', Beach Rd, Harlech, LL46 2UG
G	06/07/2013	B	Sesiwn Blas Ceufadu Mor 1/2 diwrnod	09:30 - 12:30 / 13:00 - 16:00	I rheina sydd hefo ychydig neu ddim profiad o Geufad Môr. Mae hwn yn sesiwn hwyl i unigolion, ffrindiau a theuluoedd. Byddych yn cael eich cyflwyno at stroc syml, a fydd yn galluogi chi i gwblhau taith fer o gwmpas y bae.	Lleoliad: O Ion Abererch A497 (teithio o Griccieth), wrth ddod mewn i Bwlheli cymerwch y Chwith gyntaf. Mae hwn yn mynd ar draws rheilffordd, troi i'r chwith mewn i'r stad ddiwydiannol (Jewsons ayb). Dilyn y lon hyd at y meysydd parcio a'r Clwb Hwyl. Mae yna lithrfa yn dilyn at y traeth. Bydd y fan melyn Bach Ventures unai ar y traeth neu at yn y maes parcio. Mae toiled drws nesa i'r Clwb Hwyl.
C	06/07/2013	B	Chwilota	09:30	Mwynhewch y daith cerdded wrth i chi ddsygu edrych ar wrych a choedwigoedd fel chwilotwr. Cyflau i ddarganfod pa blanhigion sydd yn fwyadwy ac yn ddefnyddiol, wrth i'r arbenigwyr rhannu eu cyfoeth o wybodaeth. Croeso i deuluoedd, bydd rhaid i blant cael cwmni gan riant neu warcheidwad.	Abergele - i'w gadarnhau wrth archebu.
G	07/07/2013	B	Taith Natur	10:00	Taith hamddenol tua 6 milltir i lawr y cwm i ddyffryn Maentwrog. Taith ar lwybrau gwair a cherrig, drwy goedwig a thir agored, gydag ambell le yn gallu bod yn gorsiog ar adegau.	Caffi Llyn Tanugrisiau, LL41 3TW
G	08/07/2013	B	Sesiwn blas ar ddringo Tu mewn	18:30 -20:00	Mae'r Beacon yn cynnig Sesiynau blas cyffroes a heriol. Yn ystod y sesiwn bydd ein hyfforddwy cymwysedig yn arwain chi drwy eich camau cyntaf o'r ddaear.	Derbynfa Beacon, Stad Cibyn, Caernarfon, LL55 2BD
C	08/07/2013	B	Taith Alice - Llandudno	13:15 am 13:30 - hyd at 4awr	Rhan o wythnos cerdded Conwy. Bydddech yn dysgu am y cysylltiad rhwng Alice Liddel a Llandudno, wrth gynnwys 50 pwynt diddordeb wrth gerdded trwy'r cychfan. Bydd y daith yn pasio'r cerfluniau presennol yn y dre, a derbyn y golygfeydd eiconaidd cynnwys Dyffryn Hapus, Gerddi Haulfre ar Lan Orllewin. Ar ddiwedd y daith bydd te pnan yn cael ei ddarparu.	Ganolfan Wybodaeth Llandudno, drost ffordd i Marks & Spencer - Stryd Mostyn, LL30 2RP
C	08/07/2013	B	Cerdded Nos, Llyn Alwen	21:00	Rhan o wythnos cerdded Conwy. Ymunwch a ni ar y daith unigryw wrth i'r haul fachlud a'r tywyllwch yn cropan ar draws y diwrnod. Cyflau i brofi pa mor wahanol mae o i gerdded yn y nos yn hytrach na'r dydd. Bydd y sêr o'r awyr nos yn sgelio uwch ein pennau (os yw' glir!) a bydd synau gwahanol yn denu eich sylw fel ydych yn cymryd rhan yn y daith nos hon. Bydd cyflau i chi gael profiad yn y goedwig, gydag eich synhwyrau a chysylltu hefo'r dirwedd mewn ffordd newydd.	Maes Parcio Llyn Alwen - Grid Ref: 956530 (OS 50,000:1 No 116 Dinbych & Bae Colwyn),
C	09/07/2013	B	Cerdded a Nofio Gwyllt	13:15 am 13:30	Cyflau i weld mynyddoedd Gogledd Cymru o olwg llyffant o'r byd. Taith hamddenol i groesir dŵr byrlymus o'r Afon Llugwy a drwy goedwigoedd tan i ni gyrraedd lan de o Lynau Mymbyr. Byddem yn newid i ein siwtiau gwlyb i nofio ar draws y llyn i barhau ein taith cych yn nol i'r man cychwyn. Bydd arweinwyr profiadol yn sicrhau diogelwch a hapusrwydd pawb. Cyflwyniad gwych i daith nofio ar ddŵr prydferth Gogledd Cymru.	Maes Parcio tu ol i Joe Brown (SH 720 582), LL24 0EN Capel Curig
G	10/07/2013	B	Sesiwn blas ar ddringo Tu mewn	19:00 - 20:30	Dewch i herio eich hunain ar raffau Wal Ddringo Harlech, y wal tala a fwyaf arloesol yn Ne Eryri! Mae yna rywbeth i bawb, os ydych yn brofiadol neu yn ceisio dringo yn uwch na'r grisiau. Bydd ein hyfforddwy profiadol a brwdfrydig yno i arwain chi drwy eich profiad dringo a'i deilwra yn enwedig i chi	Derbynfa 'Y Graig', Beach Rd, Harlech, LL46 2UG
C	14/07/2013	B	Her o Dan y Ddear!	11:00 - 16:00	Cyflau am weithgaredd antur hollol wahanol, ewch o dan y ddaear i archwilio mwnglawdd anghyfannedd Gogledd Cymru! Profwch eich nerf wrth i chi deithio drwy'r mwnglawdd drwy gyfres o heriau cyfores. Rhwch gynnig ar ein llinell sip dros dŵr neu dringo shaft fertigol, cwch ar draws y llyn, tramwycwch dros yr afwys, abseilwch mewn i siambr a graddfa rhaeadr! Does dim rhaid cael profiad blaenorol, mae modd osgoi gweithgareddau os yw'n ddeuwisol.	Caffi Rhaeadr y Graig Lwyd, A5, Betws y Coed, LL24 0PN
G	15/07/2013	B	Sesiwn blas ar ddringo Tu mewn	18:30 -20:00	Mae'r Beacon yn cynnig Sesiynau blas cyffroes a heriol. Yn ystod y sesiwn bydd ein hyfforddwy cymwysedig yn arwain chi drwy eich camau cyntaf o'r ddaear.	Derbynfa Beacon, Stad Cibyn, Caernarfon, LL55 2BD
G	17/07/2013	B	Sesiwn blas ar ddringo Tu mewn	19:00 - 20:30	Dewch i herio eich hunain ar raffau Wal Ddringo Harlech, y wal tala a fwyaf arloesol yn Ne Eryri! Mae yna rywbeth i bawb, os ydych yn brofiadol neu yn ceisio dringo yn uwch na'r grisiau. Bydd ein hyfforddwy profiadol a brwdfrydig yno i arwain chi drwy eich profiad dringo a'i deilwra yn enwedig i chi	Derbynfa Wal ddringo 'Y Graig', Beach Rd, Harlech, LL46 2UG
C	19/07/2013	B	Cyflwyniad i Bysgota Plu	10:00	Dewch at Bysgodfa Tan y Mynydd ger Abergele i drïo pysgota plu. Y ffordd fwyaf cyffroes i ddal eich swper! Bydd hyfforddwy cymwysedig wrth law i helpu chi achieve technegau syml mewn castio pluen a phopeth sydd yn gysylltiedig hefo'r gweithgaredd.	Pysgodfa Tan y Mynydd, Llyn Tan Mynydd, Moelfre ger Abergele, LL22 9RF www.tan-y-mynydd.co.uk
G	20/07/2013	B	Sesiwn Hanner Diwrnod Beicio Mynydd Teulu	10:00 - 12:30	Dewch i drïo eich llaw ar feicio mynydd, mae'r sesiwn hwn yn cael ei anelu at unigolion sydd hefo ychydig neu dim profiad o'r gweithgaredd. Byddem yn dysgu chi sut i osod eich beic, a dysgu technegau syml i ddatblygu technegau syml	Tu allan i ganolfan ymwelwyr Coed y Brenin, LL40 2HZ
G	20/07/2013	B	Sesiwn Hanner Diwrnod Beicio Mynydd 18+	13:00 - 15:30	Dewch i drïo eich llaw ar feicio mynydd, mae'r sesiwn hwn yn cael ei anelu at unigolion sydd hefo ychydig neu dim profiad o'r gweithgaredd. Byddem yn dysgu chi sut i osod eich beic, a dysgu technegau syml i ddatblygu technegau syml	Tu allan i ganolfan ymwelwyr Coed y Brenin, LL40 2HZ
G	21/07/2013	B	Gwersyll a Chreffft	10:00 - 15:00	Dewch i dreulio'r diwrnod yng nghoedwig Castell Penrhyn a rhoi cynnig ar adeiladu den a chwicio ar dan agored. Bydd gweithgareddau ar gyfer y teulu i gyd o gegin mwd i'r rhai bach lle gallan nhw gynhyrchu eli a chymysgeddau, hyd at sialens adeiladu den i'r teulu i gyd. Bydd cyflau i archwilio creaduriaid yn y goedwig, i fod yn ddewr a gafael nhw! Mwynhewch eich cinio wrthym ni goginio treats i chi!	Maes Parcio Castell Penrhyn, Bangor, LL57 4HN
G	22/07/2013	B	Sesiwn blas ar ddringo Tu mewn	18:30 -20:00	Mae'r Beacon yn cynnig Sesiynau blas cyffroes a heriol. Yn ystod y sesiwn bydd ein hyfforddwy cymwysedig yn arwain chi drwy eich camau cyntaf o'r ddaear.	Derbynfa Beacon, Stad Cibyn, Caernarfon, LL55 2BD
C	22-23 / 7/2013	T	Antur dros nos i deulu - canŵ a llwyn grefft	9:00 22/7/13 - 17:00 23/7/13	Yr antur derfynol i'r teulu! Dysgwch sgiliau newydd, gyda phrofiad mewn amgylcheddau newydd, heriwch eich hunain wrth rannu profiadau ac atgofion. Paciwcwch eich offer mewn i gasgen cyn padlo eich canws pasio'r bywyd gwyllt, i gyrraedd eich gwersyll am y noson. Byddych yn campio mewn sach gysgu awyr agored wrth ymyl y dŵr. Gwnewch dan wrth ddefnyddio dulliau traddodiadol fel driliau bwa-dim tanwydd o gwbl! Gwnewch banad wrth ddefnyddio tegell celli, a pharatoi bwyd i gwicw ar dan agored. Bydd cyflau i eistedd o gwmpas y tan i hel atgofion cyn mynd i wely. Y bore nesa byddem yn ail bacio'r canŵ i gario'r antur ymlaen at y llinell orffen! Anhygoe!	Canolfan Addysg Awyr Agored Marle Hall, Cyffordd Llandudno, LL31 9JA
G	24/07/2013	B	Sesiwn blas ar ddringo Tu mewn	19:00 - 20:30	Dewch i herio eich hunain ar raffau Wal Ddringo Harlech, y wal tala a fwyaf arloesol yn Ne Eryri! Mae yna rywbeth i bawb, os ydych yn brofiadol neu yn ceisio dringo yn uwch na'r grisiau. Bydd ein hyfforddwy profiadol a brwdfrydig yno i arwain chi drwy eich profiad dringo a'i deilwra yn enwedig i chi	Derbynfa Wal ddringo 'Y Graig', Beach Rd, Harlech, LL46 2UG
C	24/07/2013	B	Sesiwn Blasu Eira Fyrrdio	20:00-21:00	Dewch i drïo eirafyrrdio, cyfle gwych i brofi gwefr eirafyrrdio, mewn awyrgylch hwyliog a diogel.	Caffi llethr sgio Llandudno, LL30 2LR
G	24/07/2013	B	Hanner diwrnod o Ceufadu	09.15-12.30 - 10-17oed 13.30-16.45 - Oedolion (18yrs+)	Ar y sesiwn hanner diwrnod cyfores yma byddych yn cael eich cyflwyno i'r gweithgaredd deinamig o Ceufadu, o dan yr arweiniad gofalus o ein hyfforddwy cymwysedig. Yn ystod y sesiwn byddych yn cael arweiniad ar sgiliau padlo a byddem yn adeiladu eich hyder hefo gemau hwyl, a thait fer lawr yr afon Menai. Ar ddiwedd y sesiwn byddych yn derbyn tystysgrif.	Plas Menai Canolfan Dwr Cenedlaethol Caernafon, Gwynedd LL55 1UE
G	28/07/2013	B	Sesiwn Blas Ceufadu teulu	09:30	Mae'r sesiynau yma yn cael ei anelu at ddechreuwy'r sydd eisiau mynd allan ar dŵr. Dyw profiad blaenorol ddim yn angenrheidiol. Byddych yn dysgu sgiliau newydd a bydd eich hyfforddwy profiadol yn helpu chi i ddatblygu eich sgiliau a hyder ar y dŵr.	Maes Parcio Gwesty Geroge III - Penmaenpool, Dolgellau, Gwynedd LL40 1YD
G	31/07/2013	B	Sesiwn Blas Hwyl	09:15 - 17:00	Ar y diwrnod hwyl yma byddych yn cael cyflwyniad i'r gweithgaredd cyfores o hwyl, gydag ein hyfforddwy profiadol. Yn ystod y diwrnod byddych yn dysgu technegau rheoli syml i gwch hwyl a dysgu sut i hwyllo ar draws y gwynt, troi'r cwch a sut i stopio yn saff. Bydd Tystysgrif i bob unigolyn.	Plas Menai Canolfan Dwr Cenedlaethol Caernafon, Gwynedd LL55 1UE

### AWST

C/G?	Dyddiad	B/D	Sesiwn	Amser	Disgrifiad	Man Cyfarfod
------	---------	-----	--------	-------	------------	--------------

## DISGRIFIAD YN UNIG

C	01/08/2013	B	Sesiwn Blas Beicio Mynydd	09:00 - 12:30	Os dim ond tirwedd hawdd mae eich beic wedi cyffwrdd yn y gorffennol, dyma gyfle i chi ddarganfod beth yw gallu'r beic a'r beiciwr! Mae'r ganolfan wedi'i hamgylchynu gan lwybrau beiciau yng Nghoedwig Gwydir, Yn ogystal â hyn bydd cyfle i chi drio ein trac technegau yn y ganolfan. Byddem yn dod i arfer hefo defnyddio gerau'r beic yn ogystal â'r breiciau yn iawn, a symud eich corff i deimlo'n gyfforddus ar lwybrau syml, cyn mynd i archwilio yn y goedwig.	Canolfan Awyr Agored Nant BH, Nant Bwlch yr Hearn, Llanrwst, Conwy, LL27 0JB
C	01/08/2013	B	Sesiwn Beicio Mynydd - canolradd	13:00 - 16:00	Os ydych wedi bod yn beicio mynydd ar lwybrau syml yn y gorffennol, e.e. llwybrau wedi eu graddio'n las, bydd y sesiwn yma yn berffaith i chi ddatblygu eich sgiliau beicio mynydd. Mae'r ganolfan wedi'i hamgylchynu gan lwybrau beiciau yng Nghoedwig Gwydir, yn ogystal â hyn bydd cyfle i chi drio ein trac technegau yn y ganolfan. Byddem yn defnyddio'r rhain i addasu eich sgiliau er mwyn i chi allu tacllo llwybrau sengl sydd â natur fwy technegol.	Canolfan Awyr Agored Nant BH, Nant Bwlch yr Hearn, Llanrwst, Conwy, LL27 0JB
G	02/08/2013	B	Cyfeiriannu ar gyfer Teuluoedd	09:30 - 12:30 / 13:15 - 16:30	Dewch i drio cyfeiriannu, gweithgaredd poblogaidd iawn i bob oedran! Mae'n gyfle ardderchog i ddatblygu sgiliau map a chymryd rhan mewn gweithgaredd cyffrous gydag elfen gystadleuol, sydd yn herio'r corff a'r meddwl.  Wrth ddysgu sut i ddefnyddio map cewch gyfle i ddarganfod y ffordd orau i gwblhau'r cyrsiau cyfeiriannu - o ddechreuwr i'r rhai mwyaf profiadol. Y cwbl fyddwch angen yw awch am antur a dillad addas ar gyfer treulio'r diwrnod yn yr awyr agored, beth bynnag y tywydd! Mae'r gweithgaredd yma yn addas i blant, pobl ifanc ac oedolion ynghyd. Does dim angen profiad blaenorol.	Parc Padarn, ger yr Amgueddfa Lechi, LL55 4TY
G	03/08/2013	B	Sesiwn Blas Ceufadu	09:30	Mae'r sesiwnau yma yn cael ei anelu at ddechreuwr sydd eisiau mynd allan ar dŵr. Dyw profiad blaenorol ddim yn angenrheidiol. Byddych yn dysgu sgiliau newydd a bydd eich hyfforddwr profiadol yn helpu chi i ddatblygu eich sgiliau a hyder ar y dŵr.	Maes Parcio Gwesty George III - Penmaenpool, Dolgellau, Gwynedd LL40 1YD
C	04/08/2013	B	Cyflwyniad i Geocaching	10:00 - 14:00	Helfa drysor uwch dechnoleg yw 'Geocaching'. Wrth ddefnyddio dyfais GPS ac y rhyngwyd, byddem yn dangos technegau o ddarganfod storffeydd cyd. Mae hyn yn ffordd hwy i gael plant mewn i'r cefn wlad a dysgu sgiliau mordwyo a menter.	Maes Parcio Mynydd Conwy SH754 769
C	05/08/2013	D	Cwrs Datblygu Ceudafu a Chanw	Half day session – 9am to 12pm Full day session – 9am to 4.30pm	Cyfrs o 4 sesiwn hanner diwrnod a 4 diwrnod llawn. Byddem yn archwilio safleoedd ceudafu yn yr ardal, yn ogystal â datblygu eich sgiliau ceudafu a chanw mewn dŵr ac amodau llonydd. Ar ddiwedd y rhaglen dylech allu pasio'r cymhwyster BCU 1*, ac yn cychwyn datblygu eich sgiliau 2*.	Canolfan Awyr Agored Nant BH, Nant Bwlch yr Hearn, Llanrwst, Conwy, LL27 0JB
G	06/08/2013	D	Cwrs Datblygu Beicio Mynydd	10:00 - 15:30	Mae'r cwrs yma yn cael ei anelu at unigolion sydd eisiau datblygu eu sgiliau beicio mynydd. Bydd cyflau i chi ddysgu sut i osod eich beic yn gywir, wrth wneud y mwya o'r llwybr pwpio byddych yn datblygu eich sgiliau craidd. I wneud y mwya o'r cyflau yma ac i ddatblygu eich sgiliau gymaint a phosib rydym am ymweld a safleoedd gwahanol ar draws Gwynedd a Chonwy.	Tu allan i ganolfan ymwelwyr Coed y Brenin, LL40 2HZ
C	06/08/2013	B	Sesiwn Blas Ceufadu - 11-17	09:00 - 12:30	Ydych chi eisiau trio Canw neu geufadu? Dewch i drio un o'n sesiwnau ar y llyn. Mae cynnig i chi drio un math o gwch neu'r dda! Mae ceufad yn cael ei bweru gan 1 person, ble mae modd cael 2 neu 3 mewn i ganw. Byddwch yn dysgu sgiliau sylfaenol ac archwilio Llyn Geirionnydd yn y broses.	Canolfan Awyr Agored Nant BH, Nant Bwlch yr Hearn, Llanrwst, Conwy, LL27 0JB
C	06/08/2013	B	Sesiwn Blas Ceufadu 18+	13:00 - 16:30	Ydych chi eisiau trio canw neu geufadu? Dewch i drio un o'n sesiwnau ar y llyn. Mae cynnig i chi drio un math o gwch neu'r dda! Mae ceufad yn cael ei bweru gan 1 person, ble mae modd cael 2 neu 3 mewn i ganw. Byddwch yn dysgu sgiliau sylfaenol ac archwilio Llyn Geirionnydd yn y broses.	Canolfan Awyr Agored Nant BH, Nant Bwlch yr Hearn, Llanrwst, Conwy, LL27 0JB
C	06/08/2013	B	Sesiwn Blas Dringo Tu Mewn - 18+	09:00 - 12:30	Dyma gyfle i chi ddysgu i ddringo tu mewn. Mae yna lawer iawn o waliau dringo ar draws Gogledd Cymru, dyma gyfle i chi ddysgu'r camau cyntaf. Byddwch yn dysgu sut i angori eich gilydd yn ddiogel, lle bydd rhaffau wedi eu lleoli. Mae ein wal ddringo yn weddol hawdd, a bydd ein hyfforddwr profiadol ar gael i ddysgu technegau a fydd yn datblygu eich sgiliau i drio llwybrau mwy anodd.	Canolfan Awyr Agored Nant BH, Nant Bwlch yr Hearn, Llanrwst, Conwy, LL27 0JB
C	06/08/2013	B	Sesiwn Blas Dringo Tu Mewn - 11- 17	13:00 - 16:30	Dyma gyfle i chi ddysgu i ddringo tu mewn. Mae yna lawer iawn o waliau dringo ar draws Gogledd Cymru, dyma gyfle i chi ddysgu'r camau cyntaf, byddych yn dysgu sut i angori eich gilydd yn ddiogel, lle bydd rhaffau wedi eu lleoli. Mae ein wal ddringo weddol hawdd, bydd ein hyfforddwr profiadol ar gael i ddysgu technegau a fydd yn datblygu eich sgiliau i drio llwybrau mwy anodd.	Canolfan Awyr Agored Nant BH, Nant Bwlch yr Hearn, Llanrwst, Conwy, LL27 0JB
G	07/08/2013	B	Sesiwn Blas Syrffio Gwynt	09.15-17.00.	Ar y diwrnod hwylys hwn byddwch yn cael cyflwyniad i'r gweithgaredd cyffrous o syrffio gwynt, gyda'n hyfforddwr profiadol. Byddwch yn cychwyn y diwrnod wrth chwarae gêm cydbwysu hwy i ddod yn gyfarwydd gyda'r hanfodion o syrffio gwynt, cyn ceisio mynd allan ar y dŵr agored. Bydd tystysgrif yn cael ei gyflwyno i bob unigolyn.	Plas Menai, Canolfan Dwr Cenedlaethol, Caernarfon, Gwynedd LL55 1UE
C	10/08/2013	D	Cwrs 2 Diwrnod Lefel 1 & 2 IKO - Syrffio Barcud	TBC	Mae'r cwrs lefel 1 & 2 IKO yma yn ffordd grêt i gychwyn eich antur Syrffio Barcud! Mae'r cwrs yn berffaith ar gyfer unrhywun sydd yn newydd i'r gweithgaredd, ac eisiau dysgu popeth sydd angen ei wybod er mwyn gwneud y gamp yn ddiogel a hyfedr. Byddwch yn dysgu bob dim sefydlu eich barcud, i sut i roi'r bwrdd ar eich traed ac ymgeisio eich reid gyntaf	Traeth Morfa Bychan/ Black Rock Sands Porthmadog, Gwynedd, LL49 9YG - Manylion wrth archebu
C	13/08/2013	B	Diwrnod Antur ar gyfer y Teulu	09:30 - 17:00	Dyma gyfle i'r teulu i gyd-rannu antur ar droed ac mewn cwch yn Nyffryn Conwy. Byddwch yn cael eich herio ac ysbrydoli i weithio gyda'ch gilydd i gwblhau tasgau. Bydd y tasgau yn cynnwys taith mewn canw, cerdded ceunant a sgiliau cyfeiriannu a mordwyo.	Canolfan yr Oaklands, Lon Capel Garmon, Llanrwst LL26 0SL
G	13/08/2013	B	Sesiwn Flas ar Geufadu	09:30 - 12:30 / 13:00 - 16:00	I'r sawl sydd gan ychydig neu ddim profiad o geufadu. Mae hwn yn sesiwn hwy ar gyfer unigolion, ffrindiau a theuluoedd. Byddwch yn cael cyflwyniad at strôc syml, rheoli eich ceufad, herio eich sgiliau cydbwysu a chael hwy i'r profi eich sgiliau.	Llyn Llanberis - ar lon Llanberis A4086, troi am stad ddiwydiannol y Glyn - pasio arwydd Surflines ar faes parcio ar ddiwedd y lon wrth y llyn/ bloc toiledau. Bydd fan melyn Bach Ventures yn disgwyl yno.
G	14/08/2013	B	Hanner diwrnod o Geufadu	09.15-12.30 - 10-17yrs 13.30-16.45 - Adults (18yrs+)	Ar y sesiwn hanner diwrnod cyffrous yma byddwch yn cael eich cyflwyno i'r gweithgaredd deinamig o geufadu, o dan arweiniad gofalus ein hyfforddwr cymwysedig. Yn ystod y sesiwn byddwch yn cael arweiniad ar sgiliau padlo a byddem yn adeiladu eich hyder gyda gemau hwy, a thaith fer i lawr yr afon Menai. Ar ddiwedd y sesiwn byddwch yn derbyn tystysgrif	Plas Menai Canolfan Dwr Cenedlaethol Caernafon, Gwynedd LL55 1UE
G	14/08/2013	B	Sesiwn Blas Hwyllo 18+	09:15 - 17:00	Ar y diwrnod hwylys yma byddych yn cael cyflwyniad i'r gweithgaredd cyfores o hwyllo, gydag ein hyfforddwr profiadol. Yn ystod y diwrnod byddwch yn dysgu technegau rheoli syml i gwch hwyllo a dysgu sut i hwyllo ar draws y gwynt, troi'r cwch a sut i stopio yn saff. Bydd Tystysgrif i bob unigolyn.	Plas Menai Canolfan Dwr Cenedlaethol Caernafon, Gwynedd LL55 1UE
G	15/08/2013	B	Sesiwn Blas Dringo Hanner Diwrnod	10:00	Sesiwn hanner diwrnod fydd yn cyflwyno unigolion i'r gweithgaredd cyffrous o ddringo, gyda'n hyfforddwr dwyieithog a phrofiadol. Bydd y sesiwn yn agor eich llygaid at ba mor gyffrous yw dringo yn ein hamgylchedd naturiol, yn ogystal â dysgu technegau syml.	Sgwâr y Farchnad, Tremadog, Gwynedd LL49 9RB
G	16/08/2013	B	Sesiwn Blas Dringo Hanner Diwrnod	10:00	Sesiwn hanner diwrnod fydd yn cyflwyno unigolion i'r gweithgaredd cyffrous o ddringo, gydag ein hyfforddwr dwyieithog a phrofiadol. Bydd y sesiwn yn agor eich llygaid ar ba mor gyfores yw dringo yn ein hamgylchedd naturiol, yn ogystal â dysgu technegau syml.	Caban Cyf, Yr Hen Ysgol, Brynrefail, ger Llanberis, LL55 3NR
G	16/08/2013	B	Cyflwyniad i Syrffio	10:00	Rydym yn cynnig hyfforddiant o'r ansawdd gorau ym Mhen Llyn. Dewch am sesiwn i deithio'r tonnau ym Mhorth Neigwl yn ystod gwyl Glass Butter Beach. Mae croeso i unigolion o 8+, dewch i brofi eich sgiliau!	West Coast Surf Shop, Abersoch, LL53 7 AP
G	16/08/2013	B	Cyflwyniad i Syrffio	13:00	Rydym yn cynnig hyfforddiant o'r ansawdd gorau ym Mhen Llyn. Dewch am sesiwn i deithio'r tonnau ym Mhorth Neigwl yn ystod gwyl Glass Butter Beach. Mae croeso i unigolion o 8+, dewch i brofi eich sgiliau!	West Coast Surf Shop, Abersoch, LL53 7 AP
G	18/08/2013	B	Sesiwn Blas Ceufadu Mor	09:30 - 12:30 / 13:00 - 16:00	I'r sawl sydd gan ychydig neu ddim profiad o geufadu môr. Mae hwn yn sesiwn hwy i unigolion, ffrindiau a theuluoedd. Byddwch yn cael cyflwyniad at strôc syml, a fydd yn eich galluogi i gwblhau taith fer o gwmpas y bae.	Lleoliad: O Ion Abererch A497 (teithio o Griccieth), wrth ddod mewn i Bwllheli cymerwch y Chwith gyntaf. Mae hwn yn mynd ar draws rheilffordd, troi i'r i'r chwith mewn i'r stad ddiwydiannol (Jewsons ayb). Dilyn y lon hyd at y meysydd parcio a'r Clwb Hwyllo. Mae yna lithrfa yn dilyn at y traeth. Bydd y fan melyn Bach Ventures unai ar y traeth neu at yn y maes parcio. Mae toiled drws nesa i'r Clwb Hwyllo.
G	19/08/2013 - 23/8/13	D	Wythnos Dysgu Hwyllo	09.15-17.00	Mae'r cwrs hwn yn rhedeg am wythnos gyfan yng Nghanolfan Genedlaethol Plas Menai. Yn ystod y cwrs cyffrous hwn bydd cyfle i chi ddod yn gyfarwydd â rigio, lansio cychod, hwyllo, adennill eich cychod gyda'n hyfforddwr cymwys a phrofiadol. Erbyn diwedd y cwrs byddwch wedi ennill cymhwyster lefel 1 a 2 RYA, ac yn gweithio tuag at lefel 3. Bydd Plas Menai yn darparu offer angenrheidiol, yn cynnwys siwt wlyb, siaced hynofedd, helmed a dillad gwlyb	Plas Menai Canolfan Dwr Cenedlaethol Caernafon, Gwynedd LL55 1UE
G	19/08/2013	B	Cyfeiriannu i'r Teulu	09:30 - 12:30 / 13:15 - 16:30	Dewch i drio cyfeiriannu, gweithgaredd poblogaidd iawn i bob oedran! Mae'n gyfle ardderchog i ddatblygu sgiliau map a chymryd rhan mewn gweithgaredd cyffrous gydag elfen gystadleuol, sydd yn herio'r corff a'r meddwl.  Wrth ddysgu sut i ddefnyddio map cewch gyfle i ddarganfod y ffordd orau i gwblhau'r cyrsiau cyfeiriannu - o ddechreuwr i'r rhai mwyaf profiadol. Y cwbl fyddwch angen yw awch am antur a dillad addas ar gyfer treulio'r dydd yn yr awyr agored, beth bynnag y tywydd! Mae'r weithgaredd yma yn addas i blant, pobl ifanc ac oedolion ynghyd. Does dim angen profiad blaenorol.	Parc Padarn, ger yr Amgueddfa Lechi, LL55 4TY
G	20/07/2013	B	Sesiwn Hanner Diwrnod Beicio Mynydd Teulu	10:00 - 12:30	Dewch i drio eich llaw ar feicio mynydd. Mae'r sesiwn hon yn cael ei anelu at unigolion sydd gan ychydig neu ddim profiad o'r gweithgaredd. Byddem yn dysgu i chi sut i osod eich beic, a dysgu technegau syml i ddatblygu technegau syml.	Tu allan i ganolfan ymwelwyr Coed y Brenin, LL40 2HZ
G	20/07/2013	B	Sesiwn Hanner Diwrnod Beicio Mynydd 18+	13:00 - 15:30	Dewch i drio eich llaw ar feicio mynydd. Mae'r sesiwn hon yn cael ei anelu at unigolion sydd gan ychydig neu ddim profiad o'r gweithgaredd. Byddem yn dysgu i chi sut i osod eich beic, a dysgu technegau syml i ddatblygu technegau syml.	Tu allan i ganolfan ymwelwyr Coed y Brenin, LL40 2HZ
C	20/08/2013	B	Sesiwn Blas Pysgota Cwrs	10:00 - 13:00	Mae'r gweithgaredd yma yn cynnig hwy i'r teulu i gyd, Rhowch gynnis ar bysgota bras yn amgylchedd prydferth Dyffryn Conwy. Mae'r sesiwnau wedi eu dylunio ar gyfer cychwynwyr sydd eisiau rhoi cynnig arni. Bydd hyfforddwr cymwysedig ar law i wneud yn siŵr eich bod chi yn mwynhau eich hunain. Byddwch wedi bachu am fywyd ar ôl y sesiwn yma!	Gerddi Dwr Conwy, LL32 8TP - www.conwywatergardens.co.uk
C	20/08/2013	B	Sesiwn Blas Pysgota Cwrs	14:00 - 17:00	Mae'r gweithgaredd hwn yn cynnig hwy ar gyfer y teulu i gyd, Rhowch gynnis ar bysgota bras o fewn amgylchedd prydferth Dyffryn Conwy. Mae'r sesiwnau wedi eu dylunio ar gyfer cychwynwyr sydd eisiau rhoi cynnig arni. Bydd hyfforddwr cymwysedig ar law i wneud yn siŵr eich bod chi'n mwynhau eich hunain. Byddwch wedi bachu am fywyd ar ôl y sesiwn hon!	Gerddi Dwr Conwy, LL32 8TP - www.conwywatergardens.co.uk

## DISGRIFIAD YN UNIG

C	22/08/2013	B	Diwrnod Dringo Tu Allan - 11oed - 17oed	09:00 - 17:00	Bydd cyfle i ddau grŵp ymgymryd ag antur dringo yn yr awyr agored, grŵp 11-17 a 18+. Mae cyfle i ddysgu sgiliau newydd, herio eich hunain, ymarfer corff yn yr awyr agored a chael llwyth o hwy! Byddem yn treulio ein hamser ar graig go iawn a chael blas o glogfeini, dringo ac angori. Bydd cyfle i chi ddysgu'r sgiliau a thechnegau sydd angen i ddringo yn ddiogel ac edrych ar ôl eich gilydd. Bydd llwybrau dringo addas ar gyfer lefel pawb. Gobeithio bydd amser i abseilio lawr y graig a goresgyn ofn uchder wrth dderbyn rhuthr cyffro!	Canolfan Addysg Awyr Agored Marle Hall, Cyffordd Llandudno, LL31 9JA
C			Diwrnod Dringo Tu Allan - 18+	09:00 - 17:00	Bydd cyfle i ddau grŵp ymgymryd ag antur dringo yn yr awyr agored, grŵp 11-17 a 18+. Mae cyfle i ddysgu sgiliau newydd, herio eich hunain, ymarfer corff yn yr awyr agored a chael llwyth o hwy! Byddem yn treulio ein hamser ar graig go iawn a chael blas o glogfeini, dringo ac angori. Bydd cyfle i chi ddysgu'r sgiliau a thechnegau sydd angen i ddringo yn ddiogel ac edrych ar ôl eich gilydd. Bydd llwybrau dringo addas ar gyfer lefel pawb. Gobeithio bydd amser i abseilio lawr y graig a goresgyn ofn uchder wrth dderbyn rhuthr cyffro!	Canolfan Addysg Awyr Agored Marle Hall, Cyffordd Llandudno, LL31 9JA
C	23/08/2013	D	Antur Cerdded yn Eryri naturiol	10:00 - 13:00 10am - 1pm (first 4 walks) 10am - 4pm (5th walk) 9am-5pm (last walk)	Bydd y daith datblygu sgiliau yma yn anelu i ysbrydoli eich diddordeb ym myd natur a datblygu eich ffithrwydd yn y broses! Mae cymaint ar eich stepen drws - dim ond angen cymryd y cam gyntaf sydd angen! Byddem yn darganfod ac archwilio amgylcheddau gwahanol o'r arfordir gwylt, at raeadrau anferth, coedwigoedd hynafol i fynyddoedd anferthol. Bydd y teithiau yn mynd yn hirach yn raddol, yn fwy anghysbell ac angen mwy o ddringo. Ar ddiwedd y cwrs byddem yn dringo mynydd sydd yn siwtio gallu a diddordeb pawb. 10yb - 1yh am y 4 taith gyntaf, 10yb - 4yh am y 5ed daith a 9yb - 5yh am y daith ddiwethaf.	Hawrbwr Conwy, Liverpool Arms, LL32 8BE
C	27/08/2013	B	Cyfeiriannu ar gyfer Teuluoedd	10:00 - 16:00	Dewch i drio cyfeiriannu, gweithgaredd poblogaidd iawn i bob oedran! Mae'n gyfle ardderchog i ddatblygu sgiliau map a chymryd rhan mewn gweithgaredd cyffrous gydag elfen gystadleuol, sydd yn herio'r corff a'r meddwl. Wrth ddysgu sut i ddefnyddio map cewch gyfle i ddarganfod y ffordd orau i gwblhau'r cyrsiau cyfeiriannu - o ddechreuwyd hyd at y rhai mwyaf profiadol. Y cwbl fyddwch angen yw awch am antur a dillad addas ar gyfer treulio'r diwrnod yn yr awyr agored, beth bynnag y tywydd! Mae'r gweithgaredd hwn yn addas ar gyfer plant, pobl ifanc ac oedolion ynghyd. Does dim angen profiad blaenorol	arc Eirias, ger y brif fynedfa i'r ganolfan hamdden
C	28/08/2013	D	Sesiynau Datblygu Eirafyrddio	20:00-21:00	Dewch i ddysgu eirafyrddio at safon lle y medrwch fynd ar yr eira yn hyderus. Cewch brofi gwefr eirafyrddio ar lethr Llandudno gan orffen ar eira go iawn ym Manceinion. Ar ôl hyn byddwch yn barod am yr Alpau	Caffi Llethr Sgio Llandudno, LL30 2LR
C	28/08/2013	B	Cerdded Ceunant	14:00	Mae cerdded ceunant yn weithgaredd hynod o boblogaidd gan ei fod yn darparu sialens i unigolion o bob gallu, ym mhob tywydd. Mae cerdded ceunant yn cynnwys sgrialu, gwasgu, nofio a dringo i fyny'r cwrs dŵr, gyda nifer o gampau heriol ar y ffordd. Bydd 'North Wales Active' yn cynnig nifer o sialensiau drwy gydol y gweithgaredd, a fydd yn anfon yr unigolyn fyny, lawr, o amgylch a thwyr'r nodweddion naturiol.	Maes Parcio wrth Afon Ddu, LL32 8JX
G	31/08/2013	D	Cwrs Datblygu Dringo - 8 sesiwn	09:00	Bydd yr 8 sesiwn yma yn anelu i ddatblygu sgiliau'r cyfranogwyr driwyr rhaglen. Bydd gofyn i gyfranogwyr fod yn ffit ac yn iach. Mae cael profiad blaenorol yn ddefnyddiol ond ddim yn angenrheidiol. Bydd offer yn cael ei ddarparu, os ydych hefo offer eich hunain mae yna groeso i chi ddod a fo.	Caffi Eric Jones Bwlch-y-Moch, Tremadog, Gwynedd, LL49 9SN