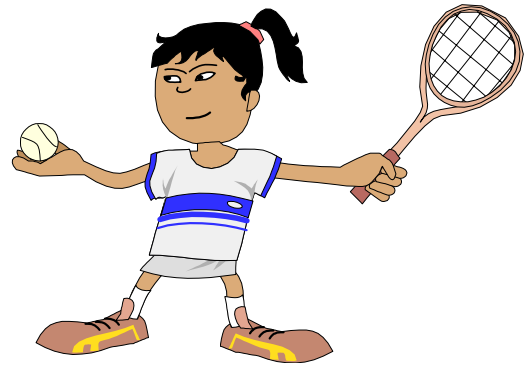
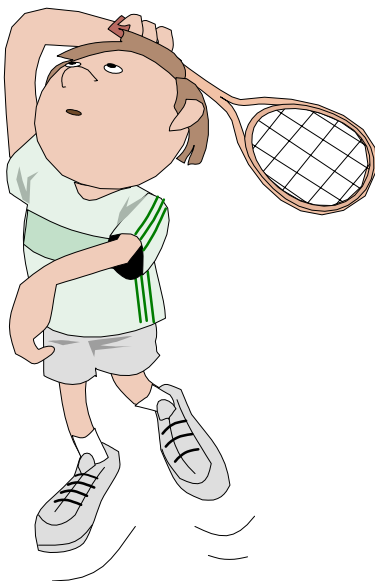


# TENNIS

## RHAGLEN HAF 2005



**Beth sy'n digwydd?**



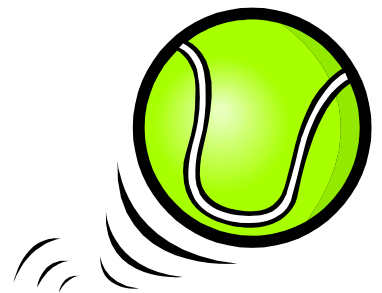
- ◆ **Sesiynau  
Hyfforddi Tennis  
Hwyliog**
- ◆ **Gwersylloedd  
Gwyliau**
- ◆ **Twrnameintiau**
- ◆ **A llawer, llawer mwy!**

*Gweler y tu mewn am fanylion*



AM WYBODAETH BELLACH CYSYLLTWCH Â:

Pamela Griffiths  
Swyddog Datblygu Tennis  
ar **01978 265260**



**This form is also available in English**

GWYBODAETH GYFFREDINOL:

CYNHELIR GWEITHGAREDDAU TENNIS YN WRECSAM TRWY GYDOL GWYLIAU'R HAF. YN Y LLYFRYN HWN CEWCH WYBODAETH AM WEITHGAREDDAU HYFFORDDIANT I BLANT, TWRNAMEINTIAU I BLANT A DIGWYDDIADAU CENEDLAETHOL I WYLWYR.

### **SUT I NEILLTUO**

DEWISWCH SESIWN ADDAS A CHWBLHEWCH Y FFURFLEN GAIS SYDD GYFERBYN A'I DYCHWELYD AT: **PAMELA GRIFFITHS, SWYDDOG DATBLYGU TENNIS, CANOLFAN TENNIS RHANBARTHOL GOGLEDD CYMRU, Ffordd Plas Coch, WRECSAM. LL11 2BW**

DYLID GWNEUD SIECIAU'N DALADWY I 'NORTH WALES REGIONAL TENNIS CENTRE LIMITED'.

GWIRIWCH Y WYBODAETH YN OFALUS GAN FOD AMSEROEDD Y SESIYNAU YN AMRYWIO O WYTHNOS I WYTHNOS.

### **LLEOLIADAU:**

- ◆ Canolfan Tennis Rhanbarthol Gogledd Cymru, Ffordd Plas Coch, Wreccsam LL11 2BW
- ◆ Y Parciau, Wreccsam
- ◆ Clwb Tennis Hanmer
- ◆ Clwb Plant Wreccsam
- ◆ Clwb Tennis Brymbo
- ◆ Stadiwm Chwaraeon Queensway
- ◆ Cyrtiau Tennis Bwlchgwyn



**RHAGLEN TENNIS HAF 2005 - FFURFLEN NEILLTUO  
UN FFURFLEN I BOB UNIGOLYN**

ENW:

CYFEIRIAD:

CÔD POST:

RHIF FFÔN: (Dydd) (Nos)

DYDDIAD GENI: GWRYW/BENYW

YSGOL

PROBLEMAU MEDDYGOL: (Nodwch)

CYFRADD CTL • RHIF AELODAETH CTL (os oes gennych un)

DARLLENWCH Y RHAGLEN DDIGWYDDIADAU'N OFALUS A LLENWCH Y WYBODAETH Y GOFYNNIR AMDANI ISOD;

DYDDIAD	LLEOLIAD	AMSER	CÔD Y DIGWYDDIAD	SESIWN	FFI MYNEDIAD

CYFANSWM £

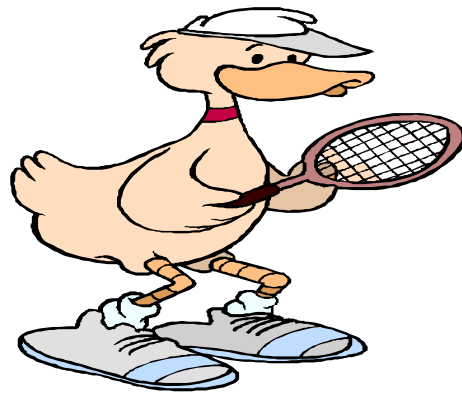
## SESIYNAU TENNIS A GYNIGIR YN YSTOD GWYLIAU HAF 2005



**Tennis Mini** yw'r ffordd orau o ddysgu tennis i blant. Mae ymchwil yn dangos ei bod yn hanfodol i blant hyd at 10 oed ddysgu'r sgiliau corfforol o redeg, neidio, cydbwysedd, cydlyniant, taflu a dal yn ogystal â sgiliau tennis sylfaenol os ydynt am gyrraedd eu potensial llawn mewn chwaraeon. Disgwylwch weld llawer o'r gweithgareddau hyn yn y gwersi Tennis Mini

### Gwersylloedd Hyfforddiant Tennis i Blant

I blant rhwng 8 a 15 oed. Diwrnod llawn antur sy'n cynnwys hyfforddiant tennis, sesiynau ymarfer, cystadlaethau hwyliog, gweithgareddau oddi ar y cwrt yn ogystal â chwaraeon cyffredinol i helpu i wella sgiliau cydlyniant a symudiad. Darperir pecyn



### LLEOLIADAU ALLGYMORTH

Mae rhaglen 2005 yn cynnwys manylion am weithgareddau tennis a gynhelir ar draws Bwrdeistref Sirol Wrecsam. Gweler y tu mewn am leoliadau sydd ar gael a gweithgareddau. Mae gwahanol leoliadau yn darparu gwahanol fathau o sesiynau ar gyfer gwahanol oedrannau. Mae'r rhan fwyaf

### SUT I NEILLTUO LLE:

DEWISWCH SESIWN ADDAS A CHWBLHEWCH Y FFURFLEN GAIS SYDD GYFERBYN A'I DYCHWELYD AT: **PAMELA GRIFFITHS, SWYDDOG DATBLYGU TENNIS, CANOLFAN TENNIS RHANBARTHOL GOGLEDD CYMRU, Ffordd Plas Coch, WRECSAM. LL11 2BW.**

**NEILLTUWCH Y SESIYNAU YN GYNNAR RHAG I CHI GAEL EICH SIOMI GAN FOD Y NIFEROEDD YN GYFYNGEDIG.**



### CYSTADLAETHAU

Cynhelir cystadlaethau ar gyfer pob oedran a safon trwy gydol gwyliau'r haf. Mae chwarae cystadleuol yn rhan bwysig o ddatblygiad tennis. Cyhoeddir yr holl wybodaeth am dwrnameintiau ar ffurflen gemau ar wahân. Gofynnwch am

## SESIYNAU HYFFORDDI YN YSTOD GWYLIAU'R HAF

**SESIYNAU TENNIS MINI**– rhwng 3 ac 11 oed. Mae'r rhain yn weithgareddau hyfforddi hwyliog ar gyfer pob chwaraewr. Gêmau hwyliog, cydlyniant sylfaenol a sgiliau raced/pêl sylfaenol.

DYDDIAD	LLEOLIAD	AMSER	CÔD Y DIGWYDDIAD	SESIWN	FFI MYNEDIAD
Dydd Llun 25ain Gorffennaf 2005	CTRhGC	11.30am - 12.00pm 12.00pm – 1.00pm 1.00pm – 2.00pm	SH1 SH2 SH3	Piws Coch Oren/Gwyrdd	£ 1.00 £ 2.00 £ 2.50
Dydd Gwener 29ain Gorffennaf 2005	CTRhGC	11.30am – 12.00pm 12.00pm – 1.00pm 1.00pm – 2.00pm	SH4 SH5 SH6	Piws Coch Oren/Gwyrdd	£ 1.00 £ 2.00 £ 2.50
Dydd Llun 8fed Awst 2005	CTRhGC	11.30am – 12.00pm 12.00pm – 1.00pm 1.00pm – 2.00pm	SH7 SH8 SH9	Piws Coch Oren/Gwyrdd	£ 1.00 £ 2.00 £ 2.50
Dydd Gwener 12fed Awst 2005	CTRhGC	11.30am – 12.00pm 12.00pm – 1.00pm 1.00pm – 2.00pm	SH10 SH11 SH12	Piws Coch Oren/Gwyrdd	£ 1.00 £ 2.00 £ 2.50
Dydd Llun 15fed Awst 2005	CTRhGC	11.30am – 12.00pm 12.00pm – 1.00pm 1.00pm – 2.00pm	SH13 SH14 SH15	Piws Coch Oren/Gwyrdd	£ 1.00 £ 2.00 £ 2.50
Dydd Gwener 19eg Awst 2005	CTRhGC	11.30am – 12.00pm 12.00pm – 1.00pm 1.00pm – 2.00pm	SH16 SH17 SH18	Piws Coch Oren/Gwyrdd	£ 1.00 £ 2.00 £ 2.50
Dydd Llun 22ain Awst 2005	CTRhGC	11.30am – 12.00pm 12.00pm – 1.00pm 1.00pm – 2.00pm	SH19 SH20 SH21	Piws Coch Oren/Gwyrdd	£ 1.00 £ 2.00 £ 2.50
Dydd Gwener 26ain Awst 2005	CTRhGC	11.30am – 12.00pm 12.00pm – 1.00pm 1.00pm – 2.00pm	SH22 SH23 SH24	Piws Coch Oren/Gwyrdd	£ 1.00 £ 2.00 £ 2.50
Dydd Gwener 2il Medi 2005	CTRhGC	11.30am – 12.00pm 12.00pm – 1.00pm	SH25 SH26 SH27	Piws Coch Oren/Gwyrdd	£ 1.00 £ 2.00 £ 2.50

	1.00pm – 2.00pm		
--	-----------------	--	--

**DIGWYDDIADAU ERAILL:**

**DIGWYDDIADAU TENNIS DYNION A MERCHED Y DYFODOL GAN Y CTL** - O 31ain Gorffennaf hyd 7fed Awst 2005 yng Nghanolfan Tennis Rhanbarthol Gogledd Cymru, Wrecsam. Dewch i weld rhai o sêr y dyfodol. Bydd chwaraewyr sydd gyda'r gorau yn y byd yn chwarae trwy gydol yr wythnos. **MYNEDIAD AM DDIM**

**CYRSIAU HYFFORDDI'R GANOLFAN** – i oedolion a phlant. Cynhelir y cyrsiau hyfforddi hyn mewn blociau 5 wythnos. Bydd asesiadau ar gyfer y blociau newydd yn dechrau cyn bo hir. Os oes gennych ddiddordeb mewn asesiad cysylltwch â'r dderbynfa i neilltuo lle.

AM RAGOR O WYBODAETH CYSYLLTWCH Â'R DDERBYNFA AR

 **01978 265260**

**GWERSYLLOEDD HYFFORDDI TENNIS IAU** (Niferoedd cyfyngedig) mae'r cwrs hwn ar gyfer plant rhwng 8 a 15 oed. Hyfforddiant, ymarferion, cystadlaethau a llawer mwy. Darperir pecyn bwyd yn ddyddiol.

DYDDIAD	LLEOLIAD	AMSER	CÔD Y DIGWYDDIAD	SESIWN	FFI MYNEDIAD
Maw 9fed Awst Mer 10fed Awst Iau 11eg Awst 2005	CTRhGC	9.00am tan 4.00pm	Tue SH28 Wed SH29 Thurs SH30	Gwersyll Hyfforddi i Blant	£19.00 y dydd neu £45.00 am 3 diwrnod
Maw 16eg Awst Mer 17eg Awst Iau 18fed Awst 2005	CTRhGC	9.00am tan 4.00pm	Tue SH31 Wed SH32 Thurs SH33	Gwersyll Hyfforddi i Blant	£19.00 y dydd neu £45.00 am 3 diwrnod
Maw 23ain Awst Mer 24ain Awst Iau 25ain Awst 2005	CTRhGC	9.00am tan 4.00pm	Tue SH34 Wed SH35 Thurs SH36	Gwersyll Hyfforddi i Blant	£19.00 y dydd neu £45.00 am 3 diwrnod
Maw 30ain Awst Mer 31ain Awst Iau 1af Medi 2005	CTRhGC	9.00am tan 4.00pm	Tue SH37 Wed SH38 Thurs SH39	Gwersyll Hyfforddi i Blant	£19.00 y dydd neu £45.00 am 3 diwrnod

.....

**LLEOLIADAU NEWYDD AR GYFER 2005**

**LLEOLIADAU ALLGYMORTH** – byddwn yn cynnal cyfres o weithgareddau ar gyfer oedrannau gwahanol, gweler isod – Neilltuwch le yn defnyddio'r ffurflen hon oni bai y nodir yn wahanol.

## **CLWB PLANT WRECSAM**

***I neilltuo lle ar y cwrs hwn cysylltwch â Gweinyddydd y Clwb Plant ar 07718 752934 – Ni ellir neilltuo lle trwy lenwi'r ffurflen hon***

DYDDIAD	LLEOLIAD	AMSER	SESIWN	FFI MYNEDIAD
Llun 25 <sup>ain</sup> Gorffennaf 2005	Clwb Plant Wreccsam	2.00pm tan 5.00pm	½ diwrnod o wersyll hyfforddi i blant 8 i 16 oed	£10.00 i aelodau £12.00 i eraill
Llun 8fed Awst 2005	Clwb Plant Wreccsam	10.00am tan 1.00pm	½ diwrnod o wersyll hyfforddi i blant 8 i 16 oed	£10.00 i aelodau £12.00 i eraill
Maw 16 <sup>eg</sup> Awst 2005	Clwb Plant Wreccsam	2.00pm tan 5.00pm	½ diwrnod o wersyll hyfforddi i blant 8 i 16 oed	£10.00 i aelodau £12.00 i eraill
Llun 22 <sup>ain</sup> Awst 2005	Clwb Plant Wreccsam	10.00am tan 1.00pm	½ diwrnod o wersyll hyfforddi i blant 8 i 16 oed	£10.00 i aelodau £12.00 i eraill

## **CLWB TENNIS HANMER**

***I neilltuo'r cwrs hwn cysylltwch â Chydlynnydd Hyfforddi Hanmer ar 01948 710499 - Ni ellir neilltuo lle trwy gwblhau'r ffurflen hon***

DYDDIAD	LLEOLIAD	AMSER	SESIWN	*FFI MYNEDIAD
Dydd Mawrth 2 <sup>il</sup> Awst 2005	Clwb Tennis Hanmer	10.00am – 10.30am 10.30am – 11.15am 11.15am – 12.00pm	Plant 4 i 7 oed Plant 8 i 11 oed lau	£3.00 £3.50 £3.50
Dydd Mawrth 9fed Awst 2005	Clwb Tennis Hanmer	10.00am – 10.30am 10.30am – 11.15am 11.15am – 12.00pm	Plant 4 i 7 oed Plant 8 i 11 oed lau	£3.00 £3.50 £3.50
Dydd Mawrth 16eg Awst 2005	Clwb Tennis Hanmer	10.00am – 10.30am 10.30am – 11.15am 11.15am – 12.00pm	Plant 4 i 7 oed Plant 8 i 11 oed lau	£3.00 £3.50 £3.50
Dydd Mawrth 23 <sup>ain</sup> Awst 2005	Clwb Tennis Hanmer	10.00am – 10.30am 10.30am – 11.15am 11.15am – 12.00pm	Plant 4 i 7 oed Plant 8 i 11 oed lau	£3.00 £3.50 £3.50

Dydd Mawrth 30ain Awst 2005	Clwb Tennis Hanmer	10.00am –	Plant 4 i 7 oed Plant 8 i 11 oed lau	£3.00
		10.30am		£3.50
		10.30am –		£3.50
		11.15am		
		11.15am –		
12.00pm				

\* Nodwch – os ydych yn aelod o Glwb Tennis Hanmer gostyngir ffi'r sesiwn o 50 ceiniog

### **CLWB TENNIS BRYMBO**

DYDDIAD	LLEOLIAD	AMSER	CÔD Y DIGWYDDIAD	SESIWN	FFI MYNEDIAD
Dydd Mawrth 9fed Awst 2005	Clwb Tennis Brymbo	10.00am – 10.30am	SH40	Plant 4 i 7 oed Plant 8 i 11 oed lau	£1.00
		10.30am – 11.15am	SH41		£2.00
		11.15am – 12.00pm	SH42		£2.00
Dydd Mawrth 16eg Awst 2005	Clwb Tennis Brymbo	10.00am – 10.30am	SH43	Plant 4 i 7 oed Plant 8 i 11 oed lau	£1.00
		10.30am – 11.15am	SH44		£2.00
		11.15am – 12.00pm	SH45		£2.00

### **CYRTIAU TENNIS BWLCHGWYN**

DYDDIAD	LLEOLIAD	AMSER	CÔD Y DIGWYDDIAD	SESIWN	FFI MYNEDIAD
Dydd Mawrth 23ain Awst 2005	Cyrtiau Tennis Bwlchgwyn	10.00am – 10.30am	SH46	Plant 4 i 7 oed Plant 8 i 11 oed lau	£1.00
		10.30am – 11.15am	SH47		£2.00
		11.15am – 12.00pm	SH48		£2.00

**STADIWM CHWARAEON QUEENSWAY** – Dewch i ddysgu a chwarae math gwahanol o chwaraeon bob wythnos yn ein Clwb Aml Gampau'r Ddraig.

***I neilltuo lle ar y cwrs hwn, cysylltwch â Stadiwm Queensway ar 01978 355826 – Ni ellir cadw lleoedd trwy gwblhau'r ffurflen hon***

DYDDIAD	LLEOLIAD	AMSER	SESIWN	FFI MYNEDIAD
Dydd Mawrth 23ain Awst 2005	Stadiwm Chwaraeon Queensway	11.00am tan 12.00pm	7 i 11 oed	£1.50
Iau 25ain Awst 2005	Stadiwm Chwaraeon Queensway	11.00am tan 12.00pm	7 i 11 oed	£1.50

## CYRTIAU'R PARCIAU

DYDDIAD	LLEOLIAD	AMSER	CÔD Y DIGWYDDIAD	SESIWN	FFI MYNEDIAD
Iau 28ain Gorffennaf 2005	Cyrtiau Tennis Y Parciau	1.00pm tan 2.00pm 2.00pm tan 3.00pm	SH49 SH50	O dan 11 oed Dros 12 oed	AM DDIM
Iau 4ydd Awst 2005	Cyrtiau Tennis Y Parciau	1.00pm tan 2.00pm 2.00pm tan 3.00pm	SH51 SH52	O dan 11 oed Dros 12 oed	AM DDIM
Iau 11eg Awst 2005	Cyrtiau Tennis Y Parciau	1.00pm tan 2.00pm 2.00pm tan 3.00pm	SH53 SH54	O dan 11 oed Dros 12 oed	AM DDIM
Iau 18fed Awst 2005	Cyrtiau Tennis Y Parciau	1.00pm tan 2.00pm 2.00pm tan 3.00pm	SH55 SH56	O dan 11 oed Dros 12 oed	AM DDIM
Iau 25ain Awst 2005	Cyrtiau Tennis Y Parciau	1.00pm tan 2.00pm 2.00pm tan 3.00pm	SH57 SH58	O dan 11 oed Dros 12 oed	AM DDIM
Iau 1af Medi 2005	Cyrtiau Tennis Y Parciau	1.00pm tan 2.00pm 2.00pm tan 3.00pm	SH59 SH60	O dan 11 oed Dros 12 oed	AM DDIM