


<p><b>Dydd Gwener.</b></p> <p><b>Shotton</b> 10.30 yb. CH5 1LR Melrose Inn Gradd 1 60 munud Gradd 2 90 munud Cyfleusterau P T R B</p> <p><b>Lixwm</b> The Crown Inn 18.45 yp CH8 8NQ (Ebrill – Medi) 90 munud Gradd 2 Cymedrol Cyfleusterau P T R</p> <p><b>Carmel</b> 90 mun 19.00 Ffordd Gwelfor CH8 8SQ Gradd 2 Cymedrol Cyfleusterau P T R B (18 Mai i Medi)</p> <p><b>Dydd Sadwrn.</b></p> <p><b>Penyffordd</b> 10.00 yb. 60-90 mun Royal British Legion CH4 0JZ Gradd 0 / 1 Cyfleusterau P T B R Ar yr ail ar pedwerydd Sadwrn o pob mis</p>	<p><b>Dydd Sadwrn.</b></p> <p><b>Helygain</b> 10.30 yb. CH8 8DL Blue Bell Inn Gradd 1 / 2 90 mun Cyfleusterau P T B R</p> <p><b>Helygain</b> 10.30 yb. CH8 8DL Blue Bell Inn Gradd 3 Caled 180 mun Cyfleusterau P T B R (3ydd Dydd Sadwrn o bob mis. Dewch a bwyd er mwyn cael 'picnic')</p> <p><b>Talacre</b> 90 mun 10.30 yb. CH8 9RD Lighthouse Inn Gradd 1 (taith hawdd a chymedrol) Cyfleusterau P T R</p> <p><b>Dydd Sul.</b></p> <p><b>Llanasa *</b> 10.00 yb. Ffoniwch Jeff 01745 570981 am fanylion cychwyn 180 munud Gradd 2 Cymedrol Cyfleusterau PTBR</p>	<p><b>Dydd Sul.</b></p> <p><b>Trefynnon</b> 180 mun 09.45 yb. Home Bargains CH8 7TQ Gradd 3 Cyfleustelau P T B R Fon: 07577 555 168</p> <p><b>Nodiadau</b></p> <p>Mae pob taith cerdded wedi ei graddio er mwyn ichi ddewis y daith sydd yn addas i'ch gallu</p> <p><b>Gradd 0 Hawdd iawn</b> Teithiau byr ac reit lefel fyny at 1.5 milltir, yn ad- das i bramiau a rhywun sydd yn cychwyn cerdded</p> <p><b>Gradd 1 Hawdd</b> Yn bennaf yn fflat gydag ychydig o alltydd ar lwy- brau troed heb ddim cam- feydd</p> <p><b>Gradd 2 Cymedrol</b> Alltydd ar lwybrau troed a chaeau, gallai gynnwys camfeydd</p> <p><b>Gradd 3 Caled</b> Alltydd hirach, camfeydd ar balmentydd a chaeau</p>	<p><b>Cyfleusterau</b></p> <p>Ar ddechrau pob taith mae'r cyfleuste- rau isod yn ymyl:- P = parcio ceir T = toiledau R = caffi B = agos at safle bws</p> <p>Mae na rai teithiau efo (*) arna nhw, golyga hyn bod na daith gerdded allan o'r dre. Cysylltwch a'r arweinydd y daith neu'r wefan am ychwaneg o wybo- daeth</p> <p>Mae rhif teleffon wedi cael ei gynnwys os mae y man cychwyn y daith yn amrywio. Cysylltwch a,r arweinydd y daith am fanylion.</p> <p><b>Mae croeso i Cerddwyr gyda'i cwn i cerdded efo ni gyda rhai amodau. Gwelwch ein gwe- fan am fanylion</b></p>	<p>Teithiau cerdded i bob gallu ac <b>am ddim</b></p> <p><b><i>Walkabout Flintshire</i></b></p> <p>Hwyl + Cyfeillgarwch + Ffitrwydd</p> <p><b>Mae cerdded wedi cael ei brofi i wella hunan hyder, stamina, rheolaeth pwysau ac i leihau straen a chynyddu hyder.</b></p> <p><b>Ceisiwch gyrraedd 15 munud cyn amser dechrau y daith cerdded, os gwelwch yn dda. Argymhellir es- gidiau da a chot law.</b></p> <p><b>Arweiner y teithiau gan wirfoddol- wyr wedi ei hyffordd</b></p> <p><b>Am fwy o wybodaeth cysylltwch a'r wefan;</b></p> <p><b><a href="http://www.walkaboutflintshire.com">www.walkaboutflintshire.com</a></b></p> <p><b>Wedi'i ddiweddarau ym mis 17 Gorffennaf 2019</b></p> <p><b>Mae phob ymdrech wedi ei wneud i sicrhau cywirdeb yn y daflen hon. Ni all WalkaboutFlintshire dderbyn cyfrifoldeb am  unrhyw walliau neu gormeddia.</b></p>
--	---	---	---	--

<p><b>Dydd Llun.</b></p> <p><b>Yr Wyddgrug *</b> 10.30 yb. 60-90 munud Maes Parcio Tesco CH7 1UB Gradd 1 Hawdd 2 cymedrol Cyfleusterau P T R B</p> <p><b>Fflint</b> 2.00 yp. 50 munud Canolfan Hamdden Jade Jones CH6 5ER Gradd 1 Hawdd Cyfleusterau P T R B</p> <p><b>Bagillt</b> 90 munud 7.00 yp. (Ebrill I Medi) Upper Shippe Inn CH6 6EQ Gradd 1 Hawdd Cyfleusterau P T R</p>	<p><b>Dydd Mawrth.</b></p> <p><b>Bwcle *</b> 90 munud 10.00 yb. Maes Parcio y Presinct CH7 2EG Gradd 2 Cymedrol Cyfleusterau P B T 01352 781318</p> <p><b>Northop Hall *</b> 10.45 yb. Ffoniwch 01244 544 564 am fanylion cychwyn 90 munud Gradd 2 Cymedrol Cyfleusterau P</p> <p><b>Trefynnon</b> 1.00 yp. 90-120 munud. Canolfan Hamdden CH8 7UZ Gradd 2 Cymedrol Cyfleusterau P T R B</p> <p><b>Yr Wyddgrug *</b> 2.00 yp 90-120munud Queens Head CH7 1UQ Gradd 3 Caled Cyfleusterau P B T R</p>	<p><b>Dydd Mercher.</b></p> <p><b>Fflint</b> 90 munud 10.30 yb. CH6 5ER anolfan Hamdden Jade Jones Gradd 1 / 2 Hawdd/Cymedrol Cyfleusterau P T R</p> <p><b>Caerwys</b> 60—90 munud 1.30 yp. Gradd 1 / 2 Hawdd/ Cymedrol Cyfleusterau P T R</p> <p><b>Helygain</b> 60-90 munud 7.00 yp Blue Bell Inn CH8 8DL (Ebrill i Medi) Dwy daith gerdded a.Gradd 1 Hawdd b.Gradd 2 Cymedrol Cyfleusterau P T R</p>	<p><b>Dydd Iau.</b></p> <p><b>Yr Wyddgrug</b> 45 munud 10.30 yb The Club House Park Avenue CH7 1RY Gradd 0/1 Hawdd Iawn Cyfleusterau P T R B</p> <p><b>Helygain</b> 90 munud 2.00yp. CH8 8DL Blue Bell Inn Dwy daith gerdded a.Gradd 2 Cymedrol b.Gradd 3 Caled Cyfleusterau P T R B</p> <p><b>Mostyn</b> 60 munud 10.30 yb. CH8 9PE Canolfan Cymunedol Gradd 2/3 Cymedrol/Caled Cyfleusterau P T R B</p>	<p><b>Teithiau Nordic</b></p> <p><b>Dydd Mawrth</b></p> <p>Melin Creftau Trefynnon (weithiau Doc Maesglas) Ar tymor yr ysgolion yn unig 10.00 yp.</p> <p>60 munud Gradd 1 / 2 Hawdd/Cymedrol</p> <p>Cyfleusterau P B T R</p> <p>Ffon 01352 711309 am fan cychwyn</p>  <p><b>Am fwy o fanylion am deithiau cerdded allan o'r dref, elusennau ac i pramiau (a llawer mwy) ewch i'n gwefan; <a href="http://www.walkaboutflintshire.com">www.walkaboutflintshire.com</a></b></p> <p><b>Dilynwch ni ar Facebook.com/ Walkabout Flintshire</b></p>
--	---	---	---	--