


























Amserlen Beicio Trac Wythnosol

| Dydd Llun | Dydd Mawrth | Dydd Mercher | Dydd Iau | Dydd Gwener | Dydd Sadwrn |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Cyflwyniad i Feicio Trac ar gyfer Pobl Ifanc 5 - 6pm</p>  | <p>Sesiwn Galw Heibio Amser Cinio 12 - 2pm</p>  | <p>Sesiwn Galw Heibio'r Bore 7 - 9am</p>  | <p>Sesiynau Galw Heibio Amser Cinio 12 - 2pm</p>  | <p>Cyflwyniad i Feicio Trac ar gyfer Oedolion 5 - 6pm</p> <p>Addas i feicwyr 14+ oed</p> | <p>Cyflwyniad i Feicio Trac ar gyfer y Rhai 9+ Oed 9 - 10am</p>  |
| <p>Ymosodiad Trac 4 Wythnos 6 - 7pm</p>  | <p>Hyfforddiant Crefft Rasio i Bobl Ifanc 5:30 - 7pm</p>  | <p>Beicwyr Bendigedig 2 - 4pm</p>  | | <p>Clwb Profiadol 6 - 8pm</p>  | <p>Sesiwn Ddatblygu 10 - 1pm</p>  |
| <p>Sesiwn Dechreuwr 7 - 8:30pm</p>  | <p>Beicwyr Brwd (Marwth - Medi) 7 - 9pm</p>  | <p>Allwedd Melyn Ieuentid 10 - 15 oed</p> <ul style="list-style-type: none">  Dim Profiad Trac  Wedi Cwblhau Taelo'r Trac  Gwahoddiad yn Unig o Sesiwn Ddatblygu  Wedi'u Hachredu i Rasio  Sesiwn Para Agored | | <p>Allwedd Gwyrdd Oedolion 14 + oed</p> <ul style="list-style-type: none">  Wedi Cwblhau Cyflwyniad i'r Trac  Wedi Cwblhau Sesiwn Dechreuwr  Wedi Cwblhau Sesiwn Gwella  Wedi'u Hachredu i Rasio  Sesiwn Para Agored | <p>Sesiwn Drac i'r Rhai Anabl 1 - 3pm</p>  |
| <p>Sesiwn Wella 8:30 - 10pm</p>  | <p>Cynghrair y Trac (Hydref - Chwefror) 7 - 9:30pm</p>  | | | | |

I gael mwy o wybodaeth am y sesiynau neu'r lefel feicio angenrheidiol, siaradwch â'r **Tîm Beicio** neu ewch i newportlive.co.uk/TrackCycling