

Bingo Mabolgampau Bro Alun

Mehfin 25ain – 28ain

Faint o'r gweithgareddau allwch chi eu cwblhau?
Gallwch ddewis pa her i wneud, e.e. planc am 30 eiliad neu 1 munud, ac yna rhoi croes yn y bocsi!



Planc 30 eiliad <input type="checkbox"/> 1 munud <input type="checkbox"/>	Cerdded neu redeg 1km <input type="checkbox"/> 3km <input type="checkbox"/>	Dringo'r grisiau 50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/>	Naid ser 50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/>	Sit ups 25 <input type="checkbox"/> 50 <input type="checkbox"/>
Neidio dros glustog 50 <input type="checkbox"/> 100 <input type="checkbox"/>	Burpees 10 <input type="checkbox"/> 25 <input type="checkbox"/>	Taflu pel yn erbyn y wal 30 <input type="checkbox"/> 60 <input type="checkbox"/>	Sefyll ar un goes 30 eiliad <input type="checkbox"/> 1 munud <input type="checkbox"/>	Naid hir Pa mor bell allwch chi neidio? <input type="text"/>
Reidio beic neu sgwter 2km <input type="checkbox"/> 5km <input type="checkbox"/>	Sgipio 1 munud <input type="checkbox"/> 3 munud <input type="checkbox"/>	Push ups 20 <input type="checkbox"/> 40 <input type="checkbox"/>	Taflu pel Pa mor bell allwch chi daflu? <input type="text"/>	Lluniwch gwrs rhwystr i'r teulu!



Cwblhau un llinell
Medal Efydd!



Cwblhau dwy llinell
Medal Arian!



Cwblhau POB gweithgaredd
Medal Aur!

Llwythwch eich lluniau neu fideos i Teams, Seesaw neu'r grŵp Facebook!



Bydd tystysgrifau ar gael am gwblhau'r gweithgareddau!

