

# AMSERLEN YMARFER GRWP

DYDD LLUN 2 MEDI - DYDD SUL 22 RHAGFYR 2024



## Dydd Llun

7:15YB - 8:00YB **HIIT (Spin)**  
 9:35YB - 10:20YB **BODYPUMP™ Les Mills**  
 10:25YB - 11:25YB **BODYBALANCE™ Les Mills**  
 12:05YP - 1:05YP **Ffitrwydd Dŵr**  
 3:45YP - 4:45YP **Ymarfer Cylchol (Ysgafn)**  
 5:00YP - 6:00YP **Kettlebells**  
 5:15YP - 6:15YP **Beicio Grŵp**  
 6:15YP - 7:00YP **Ymarfer Cylchol**  
 7:05YP - 8:05YP **BODYBALANCE™ Les Mills\***  
 7:15YP - 8:15YP **Zumba®**

## Dydd Mawrth

6:30YB - 7:15YB **Cryfder a Ffyrfhau**  
 7:30YB - 8:30YB **Ffitrwydd Nofio**  
 8:30YB - 9:30YB **Hyfforddiant Suspension (TRX®)**  
 9:30YB - 10:15YB **Ymarfer Cylchol (Gampfa)**  
 9:30YB - 10:30YB **Bocsio Cardio**  
 9:30YB - 10:30YB **Beicio Grŵp**  
 10:00YB - 11:00YB **Thearpi Dŵr**  
 10:35YB - 11:35YB **BODYBALANCE™ Les Mills**  
 11:40YB - 12:40YP **Cadw Heini (Ysgafn) (A4L)**  
 12:00YP - 1:00YP **Ffitrwydd Dŵr**  
 12:15YP - 12:45YP **Beicio Grŵp**  
 5:30YP - 6:30YP **Ymarfer Cylchol**  
 6:00YP - 7:00YP **Beicio Grŵp**  
 7:00YP - 8:00YP **Ioga (Hatha)**  
 8:05YP - 8:35YP **Ioga (Nidra)**

## Dydd Mercher

7:15YB - 8:00YB **HIIT (Chwilibedlo)**  
 9:25YB - 10:25YB **BODYPUMP™ Les Mills**  
 9:30YB - 10:30YB **Beicio Grŵp (Dechreuwr)**  
 10:30YB - 11:30YB **Pencampwyr Cadeiriau (A4L)**  
 10:30YB - 11:30YB **Pilaticise**  
 11:35YB - 12:35YP **Ymarfer i'r Corff Cyfan**  
 12:25YP - 1:25YP **Ffitrwydd Dŵr**  
 12:45YP - 1:30YP **Strength Development™ Les Mills\***  
 5:30YP - 6:15YP **Ymarfer Cylchol**  
 5:45YP - 6:30YP **HIIT (Chwilibedlo)**  
 6:30YP - 7:15YP **HIIT™ (Camu)**  
 6:35YP - 7:20YP **BODYBALANCE™ Les Mills**  
 7:25YP - 8:10YP **HIIT (Cryfder)**  
 7:30YP - 8:15YP **Gwersi Nofio Oedolion (Dechreuwr)**  
 8:15YP - 9:00YP **Gwersi Nofio Oedolion (Uwch)**  
 8:45YP - 9:30YP **Ffitrwydd Nofio**

## Dydd Iau

7:00YB - 8:00YB **Beicio Grŵp\***  
 7:00YB - 7:30YB **Ymarfer Cylchol**  
 8:30YB - 9:30YB **Hyfforddiant Suspension (TRX®)**  
 9:30YB - 10:30YB **Beicio Grŵp**  
 9:30YB - 10:15YB **HIIT**  
 10:20YB - 11:20YB **Pilaticise**  
 11:25YB - 12:25YP **Cadw Heini (Ysgafn) (A4L)**  
 1:15YP - 2:15YP **Symudiadau Tai Chi ar gyfer Lles**  
 5:00YP - 6:00YP **Pilaticise**  
 5:45YP - 6:45YP **Beicio Grŵp**  
 6:10YP - 6:40YP **Cryfhau Cyhyrau'r Abdomen**  
 7:00YP - 7:45YP **Strength Development™ Les Mills\***

## Dydd Gwener

6:45YB - 7:30YB **Strength Development™ Les Mills\***  
 7:00YB - 8:00YB **HIIT (Chwilibedlo)**  
 9:00YB - 9:45YB **Beicio Grŵp**  
 9:50YB - 10:35YB **Cyflyru'r Corff**  
 10:40YB - 11:40YB **BODYBALANCE™ Les Mills**  
 10:40YB - 11:40YB **Dawns (Ballroom)\***  
 12:05YP - 1:05YP **Ffitrwydd Dŵr**  
 5:15YP - 6:15YP **Ioga (Yin)**  
 5:15YP - 6:00YP **BODYPUMP™ Les Mills**  
 6:15YP - 7:00YP **HIIT™ (Camu)**  
 7:10YP - 8:05YP **HIIT (Cryfder)**  
 7:15YP - 8:00YP **Gwersi Nofio Oedolion (Uwch)**

## Dydd Sadwrn

8:30YB - 9:30YB **HIIT™ (Camu) (Cryfder)**  
 9:45YB - 10:45YB **HIIT™ (Cardio) (Abdomen)**

## Dydd Sul

11:00YB - 12:00YB **BODYBALANCE™ Les Mills**

| CARDIO   | Y MEDDWL A'R CORFF    | DAWNS  |
|--|-----------------------|--------|
| (A4L) HEINI AM OES   | CRYFDLER A CHYFLYRU   | BEICIO |
| COACH BY COLOUR  | * NEWYDD/DIWEDDAREDIG |        |
| Er nad yw'n hanfodol, byddem yn argymhell archebu lle i warantu eich lle |                       |        |



MAE EIN HOLL AMSERLENNI AR GAEL AR EIN GWEFAN AC AP HAMDDEN SIR BENFRO. MAE'R EITEM HON AR GAEL YN SAESNEG HEFYD.  
 I GAEL COPI MEWN PRINT BRAS, FFORMAT HAWDD EI DDARLLEN, BRAILLE, RECORDIAD SAIN, NEU MEWN IAITH ARALL, CYSYLLTWCW Â CHYNGOR  
 SIR PENFRO AR 01437 764551