

AMSERLEN YMARFER GRWP

DDYDD LLUN 1AF MEDI - DYDD SUL 21AIN RHAGFYR



PEMBROKESHIRE
LEISURE
HAMDDEN SIR
BENFRO

Dydd Llun

6:15yh - 7:00yh **HIIT**
9:30yb - 10:30yb **Bar a Phwysau**
11:00yb - 12:00yp **loga**
5:10yp - 5:40yp **Kettlebells**
5:45yp - 6:15yp **Kettlebells**
6:20yh - 6:50yh **Les Mills BodyAttack™**
7:00yh - 8:00yh **Les Mills BodyPump™**
7:15yh - 8:00yh **Ymarfer Cylchol**

Dydd Mawrth

8:15yb - 9:00yb **Ffitrwydd Dŵr**
9:15yb - 10:00yb **Beicio Grŵp**
9:20yb - 10:05yb **Les Mills Strength Development™**
10:20yb - 11:20yb **Ymarfer Cylchol (Ysgafn)**
11:30yb - 12:30yp **Pilates**
5:15yp - 6:00yp **Les Mills Shapes™**
6:10yp - 6:40yp **Kettlebells**
6:45yh - 7:45yh **Zumba®**

Dydd Mercher

9:15yb - 10:00yb **Kettlebells**
10:15yb - 11:00yb **Les Mills Shapes™**
5:45yh - 6:30yh **Coesau, Penolau a Boliau**
5:45yh - 6:45yh **Bar a Phwysau**
7:00yh - 7:45yh **Beicio Grŵp**
7:00yh - 7:45yh **Ymarfer Cylchol**

Dydd Iau

7:00yb - 8:00yb **Nofio Ffitrwydd Odedolion**
8:00yb - 9:00yb **loga**
9:15yb - 10:00yb **Ffitrwydd Dŵr**
9:30yb - 10:30yb **Les Mills BodyPump™**
11:00yb - 12:00yp **Ymarfer Cylchol (Ysgafn)**
12:10yp - 1:10yh **Pilates (Ysgafn)**
5:15yh - 5:45yh **HIIT**
6:00yh - 7:00yh **Les Mills BodyPump™**
6:15yh - 7:00yh **Beicio Grŵp**
7:15yh - 8:00yh **Aqua Zumba®**
7:15yh - 8:15yh **loga**

Dydd Gwener

9:15yb - 9:45yb **MX4**
9:30yb - 10:15yb **Beicio Grŵp**
10:00yb - 10:30yb **MX4**
10:30yb - 11:15yb **Cryfder Craidd ac Ymestyn**
5:30yh - 6:15yh **Beicio Grŵp**

Dydd Sadwrn

8:30yb - 9:30yb **Bar a Phwysau**

Dydd Sul

9:30yb - 10:15yb **Beicio Grŵp**
10:30yb - 11:30yb **loga**

CARDIO	Y MEDDWL A'R CORFF	DAWNS
(A4L) HEINI AM OES	CRYFDLER A CHYFLYRU	BEICIO
COACH BY COLOUR		
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,

CYSYLLTWCŵ Â CHYNGOR SIR PENFRO AR 01437 764551