

# AMSERLEN YMARFER GRWP

DYDD LLUN 22AIN GORFFENNAF - DYDD SUL 1AF MEDI 2024



## Dydd Llun

9:30yb - 10:30yb Bar a Phwysau  
 11:00yb - 12:00yp **loga**  
 6:00yh - 6:45yh Ymarfer wrth Ddawnsio  
 6:20yh - 7:05yh Beicio Grŵp  
 7:00yh - 8:00yh Les Mills BodyPump™  
 7:15yh - 8:00yh Ymarfer Cylchol

## Dydd Mawrth

9:15yb - 10:00yb Beicio Grŵp  
 9:20yb - 10:20yb Les Mills BodyPump™  
 10:30yb - 11:30yb Ymarfer Cylchol (Ysgafn) A4L  
 11:45yb - 12:45yp Pilates  
 5:45yh - 6:30yh Beicio Grŵp  
 6:30yh - 7:00yh Kettlebells

## Dydd Mercher

8:15yb - 9:00yb Ffitrwydd Dŵr  
 9:15yb - 10:00yb Kettlebells  
 5:45yh - 6:45yh Ymarfer Cylchol  
 5:45yh - 6:30yh Coesau, Penolau a Boliau  
 7:00yh - 8:00yh Boxercise™

## Dydd Iau

7:00yb - 8:00yb Ffitrwydd Nofio  
 8:00yb - 9:00yb **loga**  
 9:10yb - 9:55yb Ffitrwydd Dŵr  
 11:00yb - 12:00yp Ymarfer Cylchol (Ysgafn)  
 12:10yp - 1:10yh Pilates (Ysgafn) A4L  
 6:00yh - 7:00yh Les Mills BodyPump™  
 6:30yh - 7:15yh Beicio Grŵp  
 7:15yh - 8:15yh **loga**

## Dydd Gwener

9:15yb - 10:15yb Ymarfer wrth Ddawnsio  
 9:30yb - 10:15yb Beicio Grŵp  
 10:30yb - 11:15yb Cryfder Craidd ac Ymestyn  
 5:30yh - 6:15yh Beicio Grŵp  
 6:30yh - 7:30yh Boxercise™

## Dydd Sadwrn

8:30yb - 9:30yb Bar a Phwysau  
 10:00yb - 10:45yb Beicio Grŵp

## Dydd Sul

9:30yb - 10:15yb Beicio Grŵp

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		