

AMSERLEN YMARFER GRŴP 'POP-UP'

GORFFENNAF 2025



Dydd Llun 7th, 14th, 21st, 28th

7:15YB - 8:00YB **Les Mills Strength Development™**

10:30YB - 11:30YB **Pencampwyr Cadeiriau (A4L)**

Dydd Mercher 9th, 16th

7:20YB - 8:20YB **loga (Deffro)**

Dydd Sadwrn 5th, 12th, 19th, 26th

10:50YB - 11:50YB **loga (Hatha)**

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



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, CYSYLLTWCH Â CHYNGOR
SIR PENFRO AR [01437 764551](tel:01437764551)