

Amserlen Ymarfer Grwp Cychwyn 17eg Mai 2021

Dydd Llun

0930 - 1030	Body Pump
1715 - 1815	Zumba
1815 - 1900	Sbinio
1900 - 2000	Les Mills BodyPump
1930 - 2000	Metafit

Dydd Mawrth

0800 - 0900	Acwa Ffit
0930 - 1030	Cylched Ysgafn (A4L)
1100 - 1200	Pilates
1900 - 1945	HIIT & Craidd
1900 - 2000	loga Vinyasa

Dydd Mercher

0930 - 1030	Cerdded a Clonc o Stagwll
1745 - 1845	Cylchredau
1800 - 1900	Coesau, Pen-ôl a'r Bol
1900 - 1945	Sbinio
1930 - 2000	Metafit

Dydd Iau

0800 - 0845	Acwa Ffit
0900 - 0945	Acwa Ffit*
0930 - 1015	Les Mills BodyPump
1715 - 1815	Pilates Ysgafn (A4L)
1730 - 1830	Zumba
1845 - 1945	Les Mills BodyPump
1900 - 1945	Sbinio Craidd a Breichiau

Dydd Gwener

1115 - 1200	Sbinio i Dechreuwyf
1730 - 1815	Sbinio

Dydd Sadwrn

0900 - 1000	Cylchredau Awyr Agored
1000 - 1045	Sbinio

Dydd Sul

0930 - 1015	Sbinio
-------------	--------

* Dosbarth Newydd – Yn cychwyn ar 10^{fed} Mehefin 2021
(A4L) - Heini am Oes

ALLWEDD	CARDIO
	DAWNS
	Y MEDDWL A'R CORFF
	CRYFDER A CHYFLYRU
	BEICIO



Fersiwn 1. Gywir ar adeg argraffu.

Mae ein holl amserlenni ar gael ar ein gwefan ac Ap Hamdden Sir Benfro.

This item is also available in English/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.

Polisi Archebu a Ddimymu yn weithredol.