

Amserlen Ymarfer Grwp Cychwyn 6^{ed} Tachwedd 2023

Dydd Llun

9.30yb - 10.30yb	Cylchredau Stiwdio
11.00yb - 12.00yp	Ioga
5.45yh - 6.15yh	Kettlebell HIIT
6.00yh - 6.45yh	Dawnsio Grŵp
6.20yh - 7.05yh	Beicio Grŵp
7.00yh - 8.00yh	Les Mills BodyPump
7.15yh - 8.00yh	Cylchredau
8.00yh - 8.30yh	Beicio Grŵp

Dydd Mawrth

9.30yb - 10.30yb	Cylchredau Ysgafn HAO
11.00yb - 12.00yp	Pilates
5.45yh - 6.30yh	Beicio Grŵp
6.30yh - 7.00yh	Kettlebell HIIT
7.15yh - 8.15yh	Ioga Vinyasa

Dydd Mercher

8.15yb - 9.00yb	Acwa Ffit
9.15yb - 10.00yb	Kettlebell
5.45yh - 6.45yh	Cylchredau
6.00yh - 7.00yh	Coesau, Pen-ôl a'r Bol
7.00yh - 7.45yh	Beicio Grŵp

Dydd Iau

9.15yb - 10.00yb	Acwa Ffit
9.30yb - 10.30yb	Les Mills BodyPump
11.00yb - 12.00yp	Cylchredau i Ddechreuwyd
12.10yp - 1.10yh	Pilates Ysgafn HAO
6.00yh - 7.00yh	Les Mills BodyPump
7.15yh - 8.15yh	Boxercise
6.30yh - 7.15yh	Beicio Grŵp

Dydd Gwener

9.15yb - 10.15yb	Dawnsio Grŵp
9.30yb - 10.15yb	Beicio Grŵp i Ddechreuwyd
10.30yb - 11.15yb	Craidd ac Ymestyn
5.30yh - 6.15yh	Beicio Grŵp
6.30yh - 7.30yh	Ioga Vinyasa
6.30yh - 7.30yh	Boxercise

Dydd Sadwrn

8.30yb - 9.30yb	Cylchredau Stiwdio
10.00yb - 10.45yb	Beicio Grŵp

Dydd Sul

9.30yb - 10.15yb	Beicio Grŵp
------------------	-------------

HAO - 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.