

Amserlen Dosbarthiadau 08.04.24 - 21.07.24

Dydd Llun

06.30yb – 07.00yb Les Mills GRIT
08.45yb – 09.45yb Tai-Chi (A4L)
09.00yb – 10.00yb Aerobeg Dwr
09.30yb – 10:15yb Chwyth Craidd
10.20yb – 11.05yb Cyflryu Corff Cyfan
10.00yb – 11.00yb Therapi Aerobeg Dwr (A4L)
17.30yp – 18:30yp Les Mills Body Pump

Dydd Mawrth

06.30yb – 07.00yb Les Mills GRIT
07.15yb – 08.00yb Les Mills Body Pump
08.34yb – 09.45yb Yoga (A4L)
17.15yp – 18.00yp Chwyth Craidd
18.00yp – 19.00yp Les Mills Body Balance

Dydd Mercher

06.30yb – 07.00yb Les Mills GRIT
10.00yb – 11.00yb Cylchedau
09.30yb – 10.30yb Les Mills Body Balance
11.10yb – 11.55yb Zumba
12.00yp – 13.00yp Pilates
18.00yp – 19.00yp Les Mills Body Pump
19.00yp – 20.00yp Yoga

Dydd Iau

06.30yb – 07.00yb Les Mills GRIT
08.00yb – 08.55yb Therapi Aerobeg Dwr
09.15yb – 10.00yb Kettlebells
10.00yb – 11.00yb Easyline
11.15yb – 11.45yb Aerobeg Dwr
17.30yp – 18.15yp Les Mills Mix

Dydd Gwener

06.30yb – 07.00yb Les Mills GRIT
08.15yb – 09.15yb Pilates
09.30yb – 10.30yb Zumba *Newydd*
16.30yp – 17.30yp Les Mills Body Balance
17.45yp – 18.30yp Cylchedau

Dydd Sadwrn

08.30yb – 09.15yp Les Mills Mix
10.45yb – 11.30yp Bar & Bell

A4L = Active for Life

For a copy in large print, Braille, audio tape or an alternative language, please call:
01437 776455

Booking & Cancellation Policy Applies



Allwedd	DAWNS
	CARDIO
	CRYFDER A CHYFLYRU
	Y MEDDWL A'R CHORFF
	BEICIO

Gall yr amserlen hon newid. Am y fersiwn ddiweddaraf, cyfeiriwch at ein gwefan ac Ap Hamdden Sir Benfro.

Rhaid archebu a thalu am bob sesiwn ymlaen llaw gan ddefnyddio ein ap neu ein gwefan