



AMSERLEN YMARFER GRŴP

DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER
Aberdaugleddau 08.45-09.45 Tai Chi	Penfro 09:30 – 10:30 Ymarfer Cylchol (Ysgafn)	Dewi Sant 08:05 – 08.50 Pilates Deffro	Crymych 09:15 – 10:00 Ymarfer Cylchol (Ysgafn)	Dinbych-y-pysgod 10:30 - 11.30 Ymarfer Cryfder & Symud Ysgafyn
Aberdaugleddau 10:00 – 11:00 Therapi Dŵr	Aberdaugleddau 10:00 – 11:00 Easyline	Dewi Sant 09:00 – 10.00 Hyfforddiant Cylchol (yn y Gampfa)	*Abergwaun 11:00 – 12:00 Taith Gerdded Llesiant	Crymych 13:30 – 14:30 Hyfforddiant Cylchol (yn y Gampfa)
Abergwaun 12:45 – 13:45 Ymarferion o'r Gadair	Crymych 10.30-11.15 Ymarfer Cylchol (Ysgafn)	Hwlffordd 10.30 - 11.30 Ymarferion o'r Gadair	Hwlffordd 11:25 - 12.25 Cadw Heini (Ysgafn)	DYDD SADWRN
Dinbych-y-pysgod 18:30 - 19.30 Pilates (Ysgafn)	Hwlffordd 11:40 – 12:40 Cadw Heini (Ysgafn)	Abergwaun 13:00 – 14:00 Cryfder a Chydwyseidd Craidd	Penfro 12.10 - 13.10 Pilates (Ysgafn)	Dinbych-y-pysgod 10.45 - 11.45 Ymarfer Cylchol (Ysgafn)
				Dinbych-y-pysgod 11:30 – 12:30 Hunanamddiffyn

Mae'r wybodaeth ddiweddaraf am gydweithrediadau cymunedol ac am Heini am Oes ar gael drwy sganio'r cod QR isod ac ymuno â'n grŵp Facebook.



Allwedd:	SAFLE HAMDDEN
*	Bob yn ail wythnos

Chwiliwch am 'A4L' ar amserlenni ymarfer corff mewn grŵp am y sesiynau y mae Heini am Oes yn eu hargymell ar gyfer ein cymuned 60+.

Mae'r eitem hon hefyd ar gael yn Saesneg. Ar gyfer copi mewn print bras, fersiwn hawdd ei deall, fersiwn Braille, fersiwn sain neu iaith arall, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 01437 764551.

Diweddariad: 12/2023