

# DOSBARTHADAU POP-YP

GORFFENNAF 2024



## Dydd Llun 1st, 8th, 15th

8:45YB - 9:30YB **HIIT**

6:15YP - 7:00YP **Cyflyru'r Corff**

## Dydd Llun 1st, 8th, 15th, 22nd, 29th

7:00YB - 7:45YB **loga (Vinyasa)**

## Dydd Iau 4th, 11th, 18th, 25th

7:00YB - 8:00YB **Beicio Grŵp**

## Dydd Iau 11th, 18th, 25th


8:00YB - 9:00YB **loga (Deffro)**

## Dydd Gwener 5th, 12th, 19th, 26th

8:00YB - 9:00YB **loga (Deffro)**

## Dydd Sul 21st

9:30YB - 10:30YB **loga (Yin)**

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>		

