

AMSERLEN YMARFER GRŴP 'POP-UP'

MEDI 2026



Dydd Llun 7th, 14th, 21st, 28th, 9:40YB

-

10:10YB

MX4

Dydd Llun 7th, 14th, 21st, 28th, 6:20YP

-

7:05YP

BOCSIO CARDIO

Dydd Llun 7th, 14th, 21st, 28th, 7:10YP

-

7:55YP

Ymarfer wrth Ddawnsio

Dydd Mawrth 1st, 8th, 15th, 22nd, 29th, 12:35YP

-

13:35YP

Symudiadau Tai Chi ar gyfer Lles

Dydd Mawrth 1st, 8th, 22nd, 29th, 7:00YP

-

7:45YP

Aqua Zumba®

Dydd Gwener 4th, 11th, 28th, 25th, 5:30YP

-

6:30YP

Ymarfer Cylchol

Dydd Gwener 4th, 11th, 18th, 25th, 6:00YP

-

7:00YP

Ioga (Yin)

Dydd Sadwrn 5th, 12th, 19th, 26th, 8:45YB

-

9:30YB

Strictly Fitsteps™

Dydd Sadwrn 5th, 12th, 19th, 8:45YB

-

9:30YB

Ffit Swythogaethol

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>		



MAE EIN HOLL AMSERLENNI AR GAEL AR EIN GWEFAN AC AP HAMDDEN SIR BENFRO. 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](tel:01437764551)