

Amserlen Ymarfer Grwp Cychwyn 30^{ain} Awst 2021

Dydd Llun

1130 - 1230	Cryfder & Thynhau
1730 - 1830	Ioga (Power)
1830 - 1930	Beicio Grŵp
1900 - 2000	Kettlebells

Dydd Mawrth

0915 - 1000	Acwa Ffit
0930 - 1100	Ioga (Hatha)
1015 - 1100	Acwa Ffit
1730 - 1830	Bar & Bel
1800 - 1900	Beicio Grŵp
1900 - 2000	Zumba

Dydd Mercher

0715 - 0800	HIIT & Craidd
1730 - 1830	Pilates Bywyd Diweddarach (HAO)
1815 - 1915	Beicio Grŵp
1815 - 1915	Tri-Nofio
1900 - 2000	Pilates

Dydd Iau

0915 - 1000	Acwa Ffit
0930 - 1030	Beicio Grŵp
1015 - 1100	Acwa Ffit
1100 - 1200	Zumba
1800 - 1930	Ioga (Hatha)
1830 - 1930	Beicio Grŵp

Dydd Gwener

0915 - 1015	Beicio Grŵp
0915 - 1015	Coesau, Penolau & Boliau
1045 - 1345	Ymarfer Cryfder & Symud Ysgafyn
1800 - 1845	Nofio Ffit Odedolion
1900 - 2000	Pilates

Dydd Sadwrn

0930 - 1030	Cylchredau
-------------	------------

HAO - Heini am Oes

Gall sesiynau amrywio ar 30.08.21 oherwydd gŵyl y banc.

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.