

CANOLFAN HAMDDEN  
ABERDAUGLEDDAU



## Amserlen Dosbarthiadau 'Pop-Up' Ebrill 2024

**Dydd Mawrth 2<sup>ail</sup>**  
6yp – 6.45yp **HIIT Spin**

**Dydd Mercher 17<sup>eg</sup>**  
9.00yb – 9.45yb **HIIT Spin**

**Dydd Mercher 3<sup>ydd</sup>**  
9.00yb – 9.45yb **HIIT Spin**

**Dydd Mawrth 23<sup>ain</sup>**  
6yp – 6.45yp **HIIT Spin**

**Dydd Mawrth 9<sup>fed</sup>**  
6yp – 6.45yp **HIIT Spin**

**Dydd Mercher 24<sup>ain</sup>**  
9.00yb – 9.45yb **HIIT Spin**

**Dydd Mawrth 16<sup>eg</sup>**  
6yp – 6.45yp **HIIT Spin**

**Dydd Mawrth 30<sup>ain</sup>**  
6yp – 6.45yp **HIIT Spin**



ALLWEDD	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

Canolfan Hamdden Aberdaugleddau 01437 775959

[WWW.HAMDDENSIRBENFRO.CO.UK](http://WWW.HAMDDENSIRBENFRO.CO.UK)

