

AMSERLEN YMARFER GRWP

DYDD LLUN 4YDD TACHWEDD - DYDD SUL 5ED IONAWR 2024



Dydd Llun

9:30yb - 10:30yb Bar a Phwysau
 11:00yb - 12:00yp Ioga
 5:45yp - 6:15yp Kettlebells
 6:00yh - 6:45yh Ymarfer wrth Ddawnsio
 6:20yh - 7:05yh Beicio Grŵp
 7:00yh - 8:00yh Les Mills BodyPump™
 7:15yh - 8:00yh Ymarfer Cylchol

Dydd Mawrth

8:15yb - 9:00yb Ffitrwydd Dŵr
 9:15yb - 10:00yb Beicio Grŵp
 9:20yb - 10:20yb Les Mills BodyPump™
 10:30yb - 11:30yb Ymarfer Cylchol (Ysgafn) (HAO)
 11:45yb - 12:45yp Pilates
 5:45yh - 6:15yh Kettlebells
 6:30yh - 7:30yh Zumba

Dydd Mercher

6:30yb - 7:15yb Beicio Grŵp
 9:15yb - 10:00yb Kettlebells
 5:45yh - 6:30yh Coesau, Penolau a Boliau
 5:45yh - 6:45yh Ymarfer Cylchol
 7:00yp - 7:45yp Beicio Grŵp
 7:00yh - 8:00yh Les Mills Strength Development™

Dydd Iau

7:00yb - 8:00yb Nofio Ffitrwydd Odedolion
 8:00yb - 9:00yb Ioga
 9:15yb - 10:00yb Ffitrwydd Dŵr
 9:30yb - 10:15yb Les Mills Strength Development™
 11:00yb - 12:00yp Ymarfer Cylchol (Ysgafn)
 12:10yp - 1:10yh Pilates (Ysgafn) (HAO)
 6:00yh - 7:00yh Les Mills BodyPump™
 6:15yh - 7:00yh Beicio Grŵp
 7:15yh - 8:15yh Ioga
 7:15yh - 7:45yh Aqua Zumba®

Dydd Gwener

9:15yb - 10:15yb Ymarfer wrth Ddawnsio
 9:30yb - 10:15yb Beicio Grŵp
 10:30yb - 11:15yb Cryfder Craidd ac Ymestyn
 5:30yh - 6:15yh Beicio Grŵp
 6:30yh - 7:30yh Boxercise™

Dydd Sadwrn

8:30yb - 9:30yb Bar a Phwysau
 10:00yb - 10:45yb Beicio Grŵp

Dydd Sul

9:30yb - 10:15yb Beicio Grŵp

CARDIO	Y MEDDWL A'R CORFF	DAWNS
(A4L) HEINI AM OES	CRYFDLER A CHYFLYRU	BEICIO
COACH BY COLOUR	* NEWYDD/ DIWEDDAREDIG	
Er nad yw'n hanfodol, byddem yn argymhell archebu lle i warantu eich lle		

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