

AMSERLEN YMARFER GRWP

DYDD LLUN 5ED IONAWR - DYDD SUL 12FED EBRILL 2026



PEMBROKESHIRE
LEISURE
HAMDDEN SIR
BENFRO

Dydd Llun

6.00yb - 6.45yb **Ymarfer i'r Corff Cyfan**
7.45yb - 8.45yb **Pilates (Ffitrwydd)**
12.45yp - 1.45yp **Ymarferion o'r Gadair (A4L)**
2.15yp - 2.45yp **MX4***
5.30yp - 6.30yp **Ioga (Hatha)**
6.35yp - 7.20yp **Ioga (Hatha)**
6.00yp - 7.00yp **Ymarfer Cylchol**
7.00yp - 8.00yp **Beicio Grŵp**

Dydd Mawrth

8.15yb - 9.15yb **Ffitrwydd Dŵr**
9.00yb - 9.30yb **MX4**
9.30yb - 10.00yb **MX4**
2.30yp - 3.30yp **Pilates**
5.15yp - 6.15yp **Bar a Phwysau**
6.00yp - 7.00yp **Beicio Grŵp**
6.10yp - 6.55yp **Ymarfer wrth Ddawnsio**
6.30yp - 7.15yp **Strength Development™**
7.10yp - 7.55yp **Les Mills**
7.00yp - 7.45yp **Beicio Grŵp (Dechreuwyd)**
8.00yp - 9.00yp **Gwersi Nofio (Gwellhäwr)**
Ffitrwydd Dŵr

Dydd Mercher

7.30yb - 8.15yb **Shapes™ Les Mills**
12.00yp - 12.30yp **MX4**
1.00yp - 2.00yp **Cryfder & Chydbwysedd Craidd (A4L)**
2.30yp - 3.30yp **Ymarfer Cylchol (Ysgafn)**
5.30yp - 6.30yp **Pilates***
6.00yp - 7.00yp **Beicio Grŵp**
6.05yp - 6.50yp **Ymarfer i'r Corff Cyfan**
6.45yp - 7.30yp **Shapes™ Les Mills**

Dydd Iau

7.00yb - 8.00yb **Pilates**
9.15yb - 9.45yb **MX4**
9.45yb - 10.15yb **MX4**
11.30yb - 12.30yp **Badminton Hamdden**
11.30yb - 12.30yp **Ffitrwydd Dŵr**
1.00yp - 2.00yp **Ymestyn & Symudedd* (A4L)**
5.30yp - 6.15yp **Coesau, Penolau a Boliau**
6.15yp - 6.45yp **MX4**
6.00yp - 7.00yp **Beicio Grŵp**
6.20yp - 7.20yp **Ioga (Hatha)**
7.00yp - 8.00yp **Campfa merched yn unig**

Dydd Gwener

8.00yb - 8.45yb **Cryfder & Chydbwysedd Craidd**
9.15yb - 9.45yb **MX4**
9.15yb - 10.00yb **Beicio Grŵp**
12.00yp - 12.30yp **MX4**
5.00yp - 6.00yp **Pilates**
6.05yp - 7.05yp **Pilates**

Dydd Sadwrn

8.45yb - 9.15yb **MX4**
9.00yb - 10.00yp **Ioga (Hatha)**
9.15yb - 9.45yb **MX4**

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.