

AMSERLEN YMARFER GRŴP

DYDD LLUN 28 EBRILL - DYDD SUL 20 GORFFENNAF 2025



Dydd Llun

8:40YB - 9:25YB **Beicio Grŵp***
9:35YB - 10:20YB **Les Mills BODYPUMP™**
10:30YB - 11:15YB **Les Mills Shapes™**
12:05YP - 1:05YP **Ffitrwydd Dŵr**
3:45YP - 4:45YP **Ymarfer Cylchol (Ysgafn)**
5:00YP - 6:00YP **Kettlebells**
5:15YP - 6:15YP **Beicio Grŵp**
6:15YP - 7:00YP **Ymarfer Cylchol**
6:15YP - 7:00YP **Cyflyru'r Corff**
7:15YP - 8:15YP **Les Mills BODYBALANCE™**

Dydd Mawrth

6:30YB - 7:15YB **HIIT**
7:30YB - 8:30YB **Ffitrwydd Nofio**
8:25YB - 9:25YB **Hyfforddiant Suspension (TRX®)**
9:30YB - 10:15YB **Ymarfer Cylchol (Gampfa)**
9:30YB - 10:30YB **BOOTCAMP***
9:30YB - 10:30YB **Beicio Grŵp**
10:00YB - 11:00YB **Thearpi Dŵr**
10:35YB - 11:35YB **Les Mills BODYBALANCE™**
11:40YB - 12:40YP **Cadw Heini (Ysgafn) (A4L)**
12:10YP - 1:10YP **Ffitrwydd Dŵr**
12:50YP - 1:35YP **Zumba®**
5:30YP - 6:30YP **Ymarfer Cylchol**
6:00YP - 7:00YP **Beicio Grŵp**
6:45YP - 7:30YP **Les Mills BODYATTACK™**
7:35YP - 8:35YP **Ioga (Hatha)**

Dydd Mercher

6:45YB - 7:30YB **Beicio Grŵp**
8:45YB - 9:15YB **Beicio Grŵp***
9:25YB - 10:25YB **Les Mills BODYPUMP™**
9:30YB - 10:30YB **Beicio Grŵp (Dechreuwr)**
10:30YB - 11:30YB **Pencampwyr Cadeiriau (A4L)**
10:30YB - 11:30YB **Pilaticise**
11:35YB - 12:35YP **Ymarfer i'r Corff Cyfan**
12:25YP - 1:25YP **Ffitrwydd Dŵr**
12:45YP - 1:30YP **Les Mills Strength Development™**
5:30YP - 6:15YP **Ymarfer Cylchol**
6:30YP - 7:15YP **HIIT**
7:25YP - 8:10YP **Les Mills BODYBALANCE™**
7:30YP - 8:15YP **Gwersi Nofio Oedolion (Dechreuwr)**
8:15YP - 9:00YP **Gwersi Nofio Oedolion (Uwch)**
8:45YP - 9:45YP **Ffitrwydd Nofio**

Dydd Iau

7:00YB - 8:00YB **Beicio Grŵp**
7:00YB - 7:30YB **Ymarfer Cylchol**
8:25YB - 9:25YB **Hyfforddiant Suspension (TRX®)**
8:45YB - 9:45YB **Beicio Grŵp**
9:30YB - 10:15YB **Les Mills BODYATTACK™**
10:20YB - 11:20YB **Pilaticise (Ysgafn)***
11:25YB - 12:25YP **Cadw Heini (Ysgafn) (A4L)**
12:15YP - 12:45YP **Beicio Grŵp***
1:15YP - 2:15YP **Symudiadau Tai Chi ar gyfer Lles**
5:00YP - 6:00YP **Pilaticise**
5:45YP - 6:45YP **Beicio Grŵp**
6:05YP - 6:50YP **Zumba®**
6:10YP - 6:40YP **Cryfhau Cyhyrau'r Abdomen**
7:00YP - 8:00YP **Ioga (Vinyasa)**
7:00YP - 7:45YP **Les Mills Shapes™***

Dydd Gwener

7:00YB - 8:00YB **Beicio Grŵp**
8:30YB - 9:15YB **Beicio Grŵp**
9:20YB - 10:05YB **Les Mills Shapes™**
10:10YB - 11:10YB **Les Mills BODYBALANCE™**
11:15YB - 12:15YP **Dawns (Ballroom)**
12:05YP - 1:05YP **Ffitrwydd Dŵr**
5:30YP - 6:15YP **Les Mills BODYPUMP™**
6:30YP - 7:15YP **Gwersi Nofio Oedolion (Uwch)***
7:15YP - 8:00YP **Gwersi Nofio Oedolion (Canolradd)***

Dydd Sadwrn

8:30YB - 9:30YB **HIIT**
9:40YB - 10:40YB **Kettlebells**

Dydd Sul

9:05YB - 09:35YB **Les Mills BODYATTACK™***
9:45YB - 10:30YB **Les Mills BODYPUMP™***
10:40YB - 11:40YB **Les Mills BODYBALANCE™***

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 GEL COPPI MEWN PRINT BRAS, FFORMAT HAWDD EI DDARLLEN, BRAILLE, RECORDIAD SAIN, NEU MEWN IAITH ARALL, CYSYLLTWCH Â CHYNGOR
SIR PENFRO AR 01437 764551