

AMSERLEN YMARFER GRWP

DYDD LLUN 5ED IONAWR - DYDD SUL 29AIN MAWRTH 2026



PEMBROKESHIRE
LEISURE
HAMDDEN SIR
BENFRO

Dydd Llun

7:00yb - 8:00yb MyRide™
8:15yb - 9:00yb Les Mills BodyPump™
9:15yb - 10:15yb Pilates
9:15yb - 10:15yb MyRide™
10:30yb - 11:30yb Cryfder a Ffyrfhau
11:45yb - 12:45yb Ymarfer Cylchol (Ysgafyn)
5:00yp - 6:00yp Zumba™
5:15yp - 6:15yp loga (Power)
6:30yp - 7:15yp Beicio Grŵp
6:30yp - 7:15yp HIIT
7:20yp - 8:05yp Les Mills Strength Development™

Dydd Mawrth

7:00yb - 8:00yb MyRide™
9:15yb - 10:15yb Beicio Grŵp
9:15yb - 10:45yb loga (Hatha)
11:00yb - 11:45yb Les Mills Shapes™
11:00yb - 11:45yb Ffitrwydd Dŵr*
5:45yp - 6:45yp Ymarfer Cylchol
6:00yp - 6:45yp Beicio Grŵp
7:00yp - 7:45yp HIIT
8:00yp - 9:00yp Tri-Nofio

Dydd Mercher

7:00yb - 8:00yb MyRide™
8:45yb - 9:30yb Ffitrwydd Dŵr
9:15yb - 10:00yb Les Mills Strength Development™
9:15yb - 10:15yb MyRide™
10:30yb - 11:30yb Cryfder a Symudedd
10:30yb - 11:00yb MX4
5:15yp - 6:15yp Les Mills BodyPump™
6:15yp - 7:15yp Beicio Grŵp
6:30yp - 7:15yp Les Mills Shapes™

Dydd Iau

7:00yb - 8:00yb MyRide™
9:15yb - 10:15yb MyRide™
9:15yb - 10:15yb Kettlebells
10:30yb - 11:30yb Ymarfer Cylchol
12:15yp - 13:15yp Pilates
1:25yp - 2:10yp Ffitrwydd Dŵr
5:45yp - 6:45yp Ymarfer Cylchol

Dydd Gwener

7:00yb - 8:00yb MyRide™
8:45yb - 9:30yb Ffitrwydd Dŵr (Pop i fynny)
9:15yb - 10:15yb Cryfder a Ffyrfhau
9:15yb - 10:00yb Beicio Grŵp
10:30yb - 11:30yb Cryfder a Symudedd (Ysgafyn)
11:00yb - 11:30yb MX4
4:00yp - 5:00yp Ymarfer Cylchol (Ysgafyn)
5:00yp - 6:00yp Nofio Ffitrwydd Odedolion
5:30yp - 6:30yp loga (Yin)

Dydd Sadwrn

9:30yb - 10:30yb Bar a Phwysau
10:00yb - 11:00yb MyRide™
10:45yb - 11:45yb Ymarfer Cylchol (Ysgafyn)
12:00yp - 13:00yp Uwch Hunanamddiffyn

Dydd Sul

9:00yb - 9:45yb Les Mills BodyPump™
10:00yb - 11:00yb MyRide™
10:00yb - 11:30yb loga

CARDIO	Y MEDDWL A'R CORFF	DAWNS
(A4L) HEINI AM OES	CRYFDLER A CHYFLYRU	BEICIO
 COACH BY COLOUR	*Heb gynnwys y laf o bob mis	
<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