

# AMSERLEN YMARFER GRWP

## 06 MAI - 21 GORFFENNAF 2024

### Dydd Llun

06:30 - 07:05 **HIIT™ (Camu)**  
 07:15 - 08:00 **HIIT (Spin)**  
 09:35 - 10:20 **BODYPUMP™ Les Mills**  
 10:25 - 11:25 **BODYBALANCE™ Les Mills**  
 12:05 - 13:05 **Ffitrwydd Dŵr**  
 12:15 - 12:45 **Ioga (Vinyasa)\***  
 12:50 - 13:20 **Ioga (Nidra)\***  
 15:45 - 16:45 **Ymarfer Cylchol (Ysgafn)\***  
 17:00 - 18:00 **Kettlebells**  
 17:15 - 18:15 **Beicio Grŵp**  
 18:15 - 19:00 **Ymarfer Cylchol**  
 19:05 - 20:05 **BODYBALANCE™ Les Mills**  
 19:15 - 20:15 **Zumba®**

### Dydd Mawrth

06:30 - 07:15 **Cryfder a Ffyrfhau**  
 07:30 - 08:30 **Ffitrwydd Nofio**  
 08:30 - 09:30 **Hyfforddiant Suspension (TRX®)**  
 09:30 - 10:15 **Ymarfer Cylchol (Gampfa)\***  
 09:30 - 10:30 **Bocsio Cardio\***  
 09:30 - 10:30 **Beicio Grŵp**  
 10:00 - 11:00 **Thearpi Dŵr**  
 10:35 - 11:35 **BODYBALANCE™ Les Mills**  
 11:40 - 12:40 **Cadw Heini (Ysgafn) (A4L)**  
 12:00 - 13:00 **Ffitrwydd Dŵr**  
 12:15 - 12:45 **Beicio Grŵp\***  
 17:30 - 18:30 **Ymarfer Cylchol**  
 18:00 - 19:00 **Beicio Grŵp**  
 18:45 - 19:45 **Kettlebells**  
 19:00 - 20:00 **Ioga (Hatha)**  
 20:05 - 20:35 **Ioga (Nidra)\***

### Dydd Mercher

06:30 - 07:00 **HIIT™ (Cardio)**  
 07:15 - 08:00 **HIIT (Chwilibedlo)**  
 09:25 - 10:25 **Ioga (Hatha)**  
 09:25 - 10:25 **BODYPUMP™ Les Mills**  
 09:30 - 10:15 **Ymarfer Cylchol (Gampfa) (Menywod)\***  
 09:30 - 10:30 **Beicio Grŵp (Dechreuwr)**  
 10:30 - 11:30 **Pencampwyr Cadeiriau (A4L)**  
 10:30 - 11:30 **Pilaticise**  
 11:35 - 12:35 **Ymarfer i'r Corff Cyfan**  
 11:35 - 12:35 **Y Meddwl a'r Corff (Ysgafn)**  
 12:25 - 13:25 **Ffitrwydd Dŵr**  
 12:45 - 13:15 **Zumba®\***  
 17:30 - 18:15 **Ymarfer Cylchol**  
 17:45 - 18:30 **HIIT (Spin)**  
 18:30 - 19:15 **HIIT™ (Camu)\***  
 18:35 - 19:20 **BODYBALANCE™ Les Mills**  
 19:20 - 20:05 **Beicio Grŵp\***  
 19:25 - 20:10 **HIIT (Cryfder)\***  
 19:30 - 20:15 **Gwersi Nofio Oedolion (Dechreuwr)**  
 20:15 - 21:00 **Gwersi Nofio Oedolion (Uwch)**  
 20:45 - 21:30 **Ffitrwydd Nofio**

### Dydd Iau

07:00 - 07:30 **Ymarfer Cylchol**  
 08:30 - 09:30 **Hyfforddiant Suspension (TRX®)**  
 09:30 - 10:30 **Beicio Grŵp**  
 09:30 - 10:15 **HIIT\***  
 10:20 - 11:20 **Pilaticise**  
 11:25 - 12:25 **Cadw Heini (Ysgafn) (A4L)**  
 12:40 - 13:10 **Ymarfer Cylchol\***  
 13:15 - 14:15 **Symudiadau Tai Chi ar gyfer Lles**  
 17:00 - 18:00 **Pilaticise**  
 17:45 - 18:45 **Beicio Grŵp**  
 18:10 - 18:40 **Cryfhau Cyhyrau'r Abdomen\***  
 18:05 - 19:20 **Ioga (Hatha)**  
 19:05 - 20:05 **Beicio Grŵp**

### Dydd Gwener

07:00 - 08:00 **HIIT (Spin)**  
 09:00 - 09:45 **Beicio Grŵp**  
 09:50 - 10:35 **Cyflyru'r Corff**  
 10:40 - 11:40 **Strictly Fitsteps®**  
 10:30 - 11:30 **BODYBALANCE™ Les Mills**  
 12:05 - 13:05 **Ffitrwydd Dŵr**  
 12:30 - 13:00 **Kettlebells\***  
 17:15 - 18:15 **Ioga (Yin)\***  
 17:15 - 18:00 **BODYPUMP™ Les Mills\***  
 18:15 - 19:00 **HIIT™ (Camu)\***  
 19:10 - 20:05 **HIIT (Cryfder)\***  
 19:15 - 20:00 **Gwersi Nofio Oedolion (Uwch)\***

### Dydd Sadwrn

08:30 - 09:30 **HIIT™ (Camu)**  
 09:45 - 10:45 **HIIT™ (Cardio)**

### Dydd Sul

11:00 - 12:00 **BODYBALANCE™ Les Mills**

ALLWEDD	CARDIO	Y MEDDWL A'R CORFF	DAWNS
	(A4L) HEINI AM OES	CRYFDLER A CHYFLYRU	BEICIO
	NEWYDD/DIWEDDAREDIG		

Fersiwn 2: Mae ein holl amserlenni ar gael ar ein gwefan ac Ap Hamdden Sir Benfro.  
 Mae'r eitem hon ar gael yn Saesneg hefyd. F130

I gael copi mewn print bras, fformat hawdd ei ddarllen, Braille, recordiad sain, neu mewn iaith arall, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 01437764551.