

AMSERLEN YMARFER GRŴP

DYDD LLUN 20 GORFFENNAF - DYDD SUL 30 AWST 2026



Dydd Llun

- 6:30YB - 7:15YB Les Mills BODYPUMP HEAVY
- 8:30YB - 9:15YB Beicio Grŵp*
- 9:25YB - 10:10YB Les Mills BODYPUMP™*
- 10:15YB - 11:15YB Pilates Hyfforddiant Suspension (TRX®)*
- 10:30YB - 11:30YB Pencampwyr Cadeiriau (A4L)
- 12:05YB - 1:05YB Ffitrwydd Dŵr
- 3:45YB - 4:45YB Ymarfer Cylchol (Ysgafn)
- 5:00YB - 6:00YB Kettlebells
- 5:30YB - 6:30YB Beicio Grŵp
- 5:30YB - 6:15YB Les Mills Shapes™*
- 6:15YB - 7:00YB Ymarfer Cylchol

Dydd Mawrth

- 6:30YB - 7:30YB PLYROX
- 7:30YB - 8:30YB Nofio Ffit Oedolion
- 8:25YB - 9:25YB Hyfforddiant Suspension (TRX®)
- 9:30YB - 10:30YB Beicio Grŵp
- 9:30YB - 10:15YB Les Mills BODYPUMP HEAVY
- 10:00YB - 11:00YB Thearpi Dŵr
- 10:20YB - 11:05YB Les Mills BODYBALANCE™*
- 10:20YB - 10:50YB MX4 (Gampfa)*
- 11:10YB - 12:10YB Cadw Heini (Ysgafn) (A4L)*
- 12:10YB - 1:10YB Ffitrwydd Dŵr
- 5:30YB - 6:00YB HIIT
- 6:10YB - 6:55YB Les Mills BODYPUMP™
- 6:00YB - 7:00YB Beicio Grŵp
- 7:05YB - 8:05YB Ioga (Hatha)

Dydd Mercher

- 8:45YB - 9:15YB Beicio Grŵp
- 9:25YB - 10:10YB Les Mills BODYPUMP™
- 9:30YB - 10:30YB Beicio Grŵp (Dechreuwr)
- 10:20YB - 11:05YB Les Mills Shapes™
- 10:30YB - 11:30YB Pencampwyr Cadeiriau (A4L)
- 11:10YB - 12:10YB Pilaticise
- 12:25YB - 1:25YB Ffitrwydd Dŵr
- 1:45YB - 3:00YB Zumba® - Anabledd Actif
- 5:00YB - 6:00YB Pilaticise
- 5:30YB - 6:15YB Ymarfer Cylchol
- 6:05YB - 6:50YB Zumba®
- 6:55YB - 7:55YB Hyfforddiant Suspension (TRX®)
- 7:30YB - 8:15YB Gwersi Nofio Oedolion (Dechreuwr)
- 8:15YB - 9:00YB Gwersi Nofio Oedolion (Dechreuwr)
- 8:45YB - 9:45YB Nofio Ffit Oedolion

Dydd Iau

- 7:00YB - 8:00YB Beicio Grŵp
- 9:15YB - 10:00YB MX4 (Stiwdio)*
- 9:30YB - 10:30YB Beicio Grŵp
- 10:05YB - 11:05YB Cadw Heini (Ysgafn) (A4L)
- 12:15YB - 12:45YB Beicio Grŵp
- 1:15YB - 2:15YB Symudiadau Tai Chi ar gyfer Lles
- 5:45YB - 6:45YB Beicio Grŵp
- 5:30YB - 6:15YB Les Mills BODYPUMP HEAVY
- 6:25YB - 7:25YB Les Mills BODYBALANCE™
- 6:45YB - 7:45YB PLYROX

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 - 12:15YB Strictly Fitsteps®
- 12:05YB - 1:05YB Ffitrwydd Dŵr
- 6:00YB - 7:00YB Ioga (Yin)
- 6:30YB - 7:15YB Gwersi Nofio Oedolion (Uwch)
- 7:15YB - 8:00YB Gwersi Nofio Oedolion (Canolradd)

Dydd Sadwrn

- 9:40YB - 10:40YB Kettlebells
- 10:50YB - 11:50YB Ioga (Hatha)

Dydd Sul

- 9:00YB - 10:00YB Ffitrwydd Nofio
- 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 GAEL COPÍ MEWN PRINT BRAS, FFORMAT HAWDD EID DARLLEN, BRAILLE, RECORDIAD SAIN, NEU MEWN IAITH ARALL, CYSYLLTWC'H Â CHYNGOR
SIR PENFRO AR 01437 764551