

# AMSERLEN YMARFER GRWP

DYDD LLUN 22AIN GORFFENNAF - DYDD SUL 1AF MEDI 2024



PEMBROKESHIRE  
LEISURE  
HAMDDEN SIR  
BENFRO

## Dydd Llun

7.45yb – 8.45yb Pilates (Ffitrwydd)  
12.45yp – 1.45yp Ymarferion o'r Gadair (A4L)  
5.30yp – 6.30yp Ioga (Hatha)  
5.45yp – 6.15yp Synrgy  
6.00yp – 7.00yp Ymarfer Cylchol  
7.00yp – 8.00yp Beicio Grŵp

## Dydd Mawrth

8.15yb – 9.15yb Ffitrwydd Dŵr  
9.30yb – 10.00yb Synrgy  
9.30yb – 10.30yb Ioga (Flow) \*Cwrs  
2.30yp – 3.30yp Pilates  
5.15yp – 6.15yp Bar a Phwysau  
6.00yp – 6.45yp Beicio Grŵp (Dechreuwyf)  
6.25yp – 7.10yp HIIT (Camu)  
7.00yp – 7.45yp Gwersi Nofio (Gwellhäwr)  
7.20yp – 8.05yp Ymarfer wrth Ddawnsio\*  
8.00yp – 9.00yp Ffitrwydd Dŵr

## Dydd Mercher

7.30yb – 8.00yb Synrgy  
12.00yp – 12.30yp Synrgy  
1.00yp – 2.00yp Cryfder & Chydbwysedd  
Craidd (A4L)  
2.30yp – 3.30yp Ymarfer Cylchol (Ysgafn)  
5.30yp – 6.30yp Pilates  
6.05yp – 6.50yp Ymarfer i'r Corff Cychan  
7.00yp – 8.00yp Beicio Grŵp

## Dydd Iau

7.00yb – 8.00yb Pilates  
9.30yb – 10.00yb Synrgy  
10.00yb – 10.30yb Synrgy  
11.45yb – 12.45yp Ffitrwydd Dŵr  
12.30yp – 1.30yp Clwb Hamdden  
1.00yp – 5.00yp Taith Gerdded  
(bob yn ail wythnos)  
5.30yp – 6.15yp Coesau, Penolau a Boliau  
6.00yp – 6.30yp Synrgy  
6.20yp – 7.20yp Ioga (Hatha)  
6.00yp – 7.00yp Beicio Grŵp  
7.00yp – 8.00yp Campfa merched yn unig

## Dydd Gwener

8.00yb – 8.45yb Cryfder & Chydbwysedd  
Craidd  
9.15yb – 10.00yb Beicio Grŵp  
5.00yp – 6.00yp Pilates  
6.05yp – 7.05yp Pilates

## Dydd Sadwrn

9.00yb – 9.30yb Synrgy  
9.00yb – 10.00yb Ioga (Hatha)

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