

# CANOLFAN HAMDDEN PENFRO



## Amserlen Ymarfer Grwp Cychwyn 4<sup>ydd</sup> Ionawr 2022

### Dydd Llun

0930 - 1030	Les Mills BodyPump
1745 - 1815	Kettlebell HIIT
1830 - 1900	Beicio Grŵp
1900 - 2000	Les Mills BodyPump
1930 - 2000	Metafit

### Dydd Mawrth

0800 - 0845	Acwa Ffit
0930 - 1030	Cylched Ysgafn (HAO)
1100 - 1200	Pilates (HAO)
1230 - 1330	Byddwch yn Actif
1745 - 1845	Beicio Grŵp
1715 - 1815	Zumba
1900 - 2000	Vinyasa Yoga

### Dydd Mercher

0815 - 0900	Acwa Ffit
0915 - 1000	Kettlebell
1745 - 1845	Cylchredau
1800 - 1900	Coesau, Pen-ôl a'r Bol
1900 - 1945	Sbinio
1930 - 2000	Metafit

### Dydd Iau

0815 - 0900	Acwa Ffit
0915 - 1000	Acwa Ffit
0930 - 1030	Les Mills BodyPump
1100 - 1200	Cydbwysedd ac Adferiad (HAO)
1715 - 1815	Pilates Ysgafn (HAO)
1845 - 1945	Les Mills BodyPump
1900 - 1945	Beicio Grŵp Craidd a Breichiau

### Dydd Gwener

0930 - 1015	Beicio Grŵp i Ddechreuwyd
1030 - 1115	Craidd Ymestyn
1730 - 1815	Beicio Grŵp
1830 - 1930	Vinyasa Yoga

### Dydd Sadwrn

0900 - 1000	Cylchredau
1000 - 1045	Beicio Grŵp

### Dydd Sul

0930 - 1015	Beicio Grŵp
-------------	-------------

HAO - Heini am Oes



ALLWEDD	CARDIO
	DAWNS
	Y MEDDWL A'R CORFF
	CRYFDER A CHYFLYRU
	BEICIO

*Fersiwn 1. Gywir ar adeg argraffu.*

Mae ein holl amserlenni ar gael ar ein gwefan ac Ap Hamdden Sir Benfro.

This item is also available in English/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.

Polisi Archebu a Ddimymu yn weithredol.

Canolfan Hamdden Penfro 01437 776660

WWW.HAMDDENSIRBENFRO.CO.UK

