

AMSERLEN YMARFER GRŴP 'POP-UP'

TACHWEDD 2024



Dydd Llun 4th, 11th, 18th, 25th

12:45YP - 1:15YP **Zumba®**
1:20YP - 1:50YP **Zumba®**
8:45YB - 9:30YB **Beicio Grŵp**
6:15YP - 7:00YP **Cyflyru'r Corff**

Dydd Mawrth 12th, 19th

4:15YP - 5:00YP **Strength Development™ Les Mills**

Dydd Mercher 6th, 13th, 20th, 27th

6:30YB - 7:00YB **HIIT™ (Cardio)**
9:00YB - 10:00YB **loga (Deffro)**
4:00YP - 5:00YP **Strictly FitSteps®**

Dydd Iau 14th, 21st, 28th


8:00YB - 9:00YB **loga (Deffro)**

Dydd Gwener 8th, 15th, 22nd, 29th

8:00YB - 9:00YB **loga (Hatha)**

Dydd Sul 3rd, 10th, 24th

9:30YB - 10:15YB **BODYPUMP™ Les Mills**

CARDIO	Y MEDDWL A'R CORFF	DAWNS
(A4L) HEINI AM OES	CRYFDLER A CHYFLYRU	BEICIO
 COACH BY COLOUR	* NEWYDD/ DIWEDDAREDIG	
<u>Er nad yw'n hanfodol, byddem yn argymhell archebu lle i warantu eich lle</u>		

