

AMSERLEN YMARFER GRŴP

DYDD MAWRTH 1 MEDI - DYDD SUL 20 RHAGFYR 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)**
- 12:05YP - 1:05YP **Ffitrwydd Dŵr**
- 3:45YP - 4:45YP **Ymarfer Cylchol (Ysgafn)**
- 5:00YP - 6:00YP **Kettlebells**
- 5:30YP - 6:30YP **Beicio Grŵp**
- 5:30YP - 6:15YP **Les Mills Shapes™**
- 6:15YP - 7:00YP **Ymarfer Cylchol**

Dydd Mawrth

- 6:30YB - 7:30YB **Ffit Swythogaethol**
- 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**
- 10:25YB - 11:25YB **Les Mills BODYBALANCE™**
- 10:20YB - 10:50YB **MX4**
- 11:30YB - 12:30YP **Cadw Heini (Ysgafn) (A4L)***
- 12:10YP - 1:10YP **Ffitrwydd Dŵr**
- 5:30YP - 6:00YP **MX4***
- 6:10YP - 6:55YP **Les Mills BODYPUMP™**
- 6:00YP - 7:00YP **Beicio Grŵp**
- 7:05YP - 8:05YP **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**
- 12:25YP - 1:25YP **Ffitrwydd Dŵr**
- 1:45YP - 3:00YP **Zumba® - Anableded Activ**
- 5:00YP - 6:00YP **Pilaticise**
- 5:30YP - 6:15YP **Ymarfer Cylchol**
- 6:05YP - 6:50YP **Zumba®**
- 6:55YP - 7:55YP **Hyfforddiant Suspension (TRX®)**
- 7:30YP - 8:15YP **Gwersi Nofio Oedolion (Dechreuwr)**
- 8:15YP - 9:00YP **Gwersi Nofio Oedolion (Dechreuwr)**
- 8:45YP - 9:45YP **Nofio Ffit Oedolion**

Dydd Iau

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

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 - 12:15YP **Strictly Fitsteps®**
- 12:05YP - 1:05YP **Ffitrwydd Dŵr**
- 6:30YP - 7:15YP **Gwersi Nofio Oedolion (Uwch)**
- 7:15YP - 8:00YP **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 COPï MEWN PRINT BRAS, FFORMAT HAWDD EID DARLLEN, BRAILLE, RECORDIAD SAIN, NEU MEWN IAITH ARALL, CYSYLLTWC'H Â CHYNGOR
SIR PENFRO AR 01437 764551