

Amserlen Ymarfer Grwp Cychwyn 25^{ain} Ebrill 2022

Dydd Llun

9.30yb - 10.30yb Les Mills Body Pump
11.00yb - 12.00yp loga
6.20yh - 7.05yh Beicio Grŵp
5.45yh - 6.15yh Kettlebell HIIT
7.00yh - 8.00yh Les Mills BodyPump
6.00yh - 6.45yh Dawnsio Grŵp NEW
8.00yh - 8.30yh Beicio Grŵp

Dydd Mawrth

8.00yb - 8.45yb Acwa Ffit
9.30yb - 10.30yb Cylchredau Ysgafn HAO
11.00yb - 12.00yp Pilates HAO
12.30yp - 1.30yp Byddwch yn Actif
5.15yh - 6.15yh Zumba
5.45yh - 6.45yh Beicio Grŵp
6.30yh - 7.00yh Kettlebell HIIT
7.15yh - 8.15yh loga Vinyasa

Dydd Mercher

8.15yb - 9.00yb Acwa Ffit
9.15yb - 10.00yb Kettlebell
5.45yh - 6.45yh Cylchredau
6.00yh - 7.00yh Coesau, Pen-ôl a'r Bol
7.00yh - 7.45yh Beicio Grŵp
7.30yh - 8.00yh Metafit

Dydd Iau

8.15yb - 9.00yb Acwa Ffit
9.15yb - 10.00yb Acwa Ffit
9.30yb - 10.30yb Les Mills BodyPump
11.00yb - 12.00yp Cylchredau i Ddechreuwr HAO
5.15yh - 6.15yh Pilates Ysgafn HAO
6.45yh - 7.45yh Les Mills BodyPump
7.00yh - 7.45yh Beicio Grŵp

Dydd Gwener

9.15yb - 10.30yb Dawnsio Grŵp NEW
9.30yb - 10.15yb Beicio Grŵp i Ddechreuwr
10.30yb - 11.15yb Craidd ac Ymestyn
5.30yh - 6.15yh Beicio Grŵp
6.30yh - 7.30yh loga Vinyasa

Dydd Sadwrn

8.30yb - 9.30yb Cylchredau Stiwdio
10.00yb - 10.45yb Beicio Grŵp

Dydd Sul

9.30yb - 10.15yb 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.