

DOSBARTHIAU POP-YP

Dydd Llun 13th / 20th Mai

18:15 - 19:00 **Cyflyru'r Corff**

08:45 - 09:30 **Beicio Grŵp**

Dydd Mawrth 7th / 14th / 21st / 28th Mai

16:00 - 17:00 **Zumba®**

Dydd Iau 16th / 23rd Mai

08:00 - 09:00 **loga (Deffro)**

Dydd Iau 2nd / 9th / 16th / 23rd / 30th Mai

07:00 - 08:00 **Beicio Grŵp**

18:45 - 19:45 **Zumba®**

Dydd Gwener 3rd / 17th / 24th Mai

08:00 - 09:00 **loga (Deffro)**

Dydd Gwener 3rd / 10th / 17th / 24th / 31st Mai

18:15 - 19:15 **Beicio Grŵp**

ALLWEDD

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

Fersiwn 1. 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.