

AMSERLEN YMARFER GRWP

DYDD LLUN 2AIL MEDI - DYDD SUL 3YDD TACHWEDD 2024



Dydd Llun

7:00yb - 8:00yb **MyRide™**
 9:00yb - 10:00yb **Pilates**
 9:15yb - 10:15yb **MyRide™**
 10:15yb - 11:15yb **Cryfder a Ffyrfhau**
 5:15yp - 6:15yp **Ioga (Power)**
 6:15yp - 7:15yp **Beicio Grŵp**
 6:30yp - 7:15yp **Pilates (Ysgafyn) (HAO)**
 7:15yp - 8:15yp **Pilates**

Dydd Mawrth

7:00yb - 8:00yb **MyRide™**
 8:45yb - 9:30yb **Ffitrwydd Dŵr**
 9:15yb - 10:15yb **Beicio Grŵp**
 9:30yb - 11:00yb **Ioga (Hatha)**
 5:45yp - 6:45yp **Ymarfer Cylchol**
 7:00yp - 7:45yp **Les Mills Strength Development™**
 8:00yp - 9:00yp **Tri-Nofio**

Dydd Mercher

7:00yb - 8:00yb **MyRide™**
 7:30yb - 8:30yb **Pilates**
 8:45yb - 9:30yb **Ffitrwydd Dŵr**
 9:15yb - 10:15yb **Les Mills Strength Development™**
 9:15yb - 10:15yb **MyRide™**
 10:30yb - 11:30yb **Cryfder a Symudedd**
 10:30yb - 11:30yb **Omnia**
 5:15yp - 6:15yp **Kettlebells**
 6:15yp - 7:15yp **Beicio Grŵp**
 6:20yp - 7:20yp **Les Mills BodyPump™**
 7:30yp - 8:15yp **Zumba**

Dydd Iau

7:00yb - 8:00yb **MyRide™**
 9:15yb - 10:15yb **MyRide™**
 9:15yb - 10:15yb **Kettlebells**
 10:30yb - 11:30yb **Ymarfer Cylchol**
 10:30yb - 11:15yb **Ffitrwydd Dŵr**
 12:15yp - 13:15yp **Pilates**
 5:45yp - 6:45yp **Ymarfer Cylchol**

Dydd Gwener

7:00yb - 8:00yb **MyRide™**
 9:15yb - 10:15yb **Cryfder a Ffyrfhau**
 9:15yb - 10:00yb **Beicio Grŵp**
 10:30yb - 11:00yb **Omnia**
 10:30yb - 11:30yb **Cryfder a Symudedd (Ysgafyn) (HAO)**
 4:00yp - 5:00yp **Ymarfer Cylchol (Ysgafyn) (HAO)**
 5:00yp - 6:00yp **Nofio Ffitrwydd Odedolion**
 5:30yp - 6:15yp **HIIT**
 6:30yp - 7:30yp **Y Meddwl a'r Corff (Pop-yp)**

Dydd Sadwrn

9:30yb - 10:30yb **Bar a Phwysau**
 10:00yb - 11:00yb **MyRide™**
 10:45yb - 11:45yb **Ymarfer Cylchol (Ysgafyn) (HAO)**
 12:00yp - 13:00yp **Uwch Hunanamddiffyn (HAO)**

Dydd Sul

10:00yb - 11:00yb **MyRide™**
 11:00yb - 12:30yb **Y Meddwl a'r Corff (Pop-yp)**

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 COPI MEWN PRINT BRAS, FFORMAT HAWDD EI DDARLLEN, BRAILLE,

RECORDIAD SAIN, NEU MEWN IAITH ARALL, CYSYLLTWCH Â CHYNGOR SIR PENFRO AR 01437 764551