

AMSERLEN YMARFER GRWP

DYDD LLUN 6 IONAWR - DYDD SUL 27 EBRILL 2025



PEMBROKESHIRE
LEISURE
HAMDDEN SIR
BENFRO

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

HIIT

7:20yp - 8:05yp

Ymarfer I'R Corff Cyfan

Dydd Iau

7:00yb - 8:00yb

MyRide™

9:15yb - 10:15yb

MyRide™

9:15yb - 10:15yb

Kettlebells

10:30yb - 11:15yb

Ffitrwydd Dŵr

10:30yb - 11:30yb

Ymarfer Cylchol

12:15yp - 13:15yp

Pilates

5:45yp - 6:45yp

Ymarfer Cylchol

7:00yp - 7:45yp

HIIT

Dydd Mawrth

7:00yb - 8:00yb

MyRide™

8:45yb - 9:30yb

Ffitrwydd Dŵr

9:15yb - 10:15yb

Beicio Grŵp

9:15yb - 10:45yb

Ioga (Hatha)

10:50yb - 11:35yb

Les Mills Shapes™

5:45yp - 6:45yp

Ymarfer Cylchol

7:00yp - 7:45yp

Les Mills Strength

Development™

8:00yp - 9:00yp

Tri-Nofio

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

6:30yp - 7:30yp

Y Meddwl a'r Corff (Pop-yp)

Dydd Mercher

7:00yb - 8:00yb

MyRide™

7:30yb - 8:30yb

Pilates

8:45yb - 9:30yb

Ffitrwydd Dŵr

9:15yb - 10:00yb

Les Mills Strength

Development™

9:15yb - 10:15yb

MyRide™

10:30yb - 11:30yb

Cryfder a Symudedd

10:30yb - 11:00yb

Omnia

5:15yp - 6:15yp

Kettlebells

6:15yp - 7:15yp

Beicio Grŵp

6:20yp - 7:20yp

Les Mills BodyPump™

7:30yp - 8:15yp

Les Mills Shapes™

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

Ioga

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, CYSYLLTWCCH Â CHYNGOR SIR PENFRO AR 01437 764551