

AMSERLEN YMARFER GRWP

DYDD LLUN 13EG EBRILL - DYDD SUL 19AIN GORFFENAF 2026



Dydd Llun

7:00yb - 7:45yb **Hyfforddiant Cylchol (yn y Gampfa)***

9:30yb - 10:30yb **Bar a Phwysau**

10:30yb - 11:00yb **MX4**

11:00yb - 12:00yp **loga (Vinyasa)**

5:10yp - 5:40yp **Kettlebells**

5:45yp - 6:15yp **Kettlebells**

6:00yp - 6:45yp **Beicio Grŵp**

7:00yp - 8:00yp **Les Mills BodyPump™**

7:15yp - 8:00yp **Ymarfer Cylchol**

Dydd Mawrth

8:15yb - 9:00yb **Ffitrwydd Dŵr***

9:15yb - 10:00yb **Zumba®***

10:20yb - 11:20yb **Ymarfer Cylchol (Ysgafn)**

11:30yb - 12:30yp **Pilates**

5:30yp - 6:15yp **Kettlebells**

6:30yp - 7:30yp **loga (Yin)**

Dydd Mercher

9:15yb - 10:00yb **Ymarfer Cylchol**

10:15yb - 11:00yb **Les Mills Shapes™**

5:45yp - 6:30yp **Coesau, Penolau a Boliau**

5:45yp - 6:45yp **Bar a Phwysau**

6:45yp - 7:15yp **MX4**

7:00yp - 7:45yp **Beicio Grŵp**

7:20yp - 7:50yp **MX4**

Dydd Iau

7:00yb - 8:00yb **Nofio Ffitrwydd Odedolion**

8:00yb - 9:00yb **loga (Vinyasa)**

9:15yb - 10:00yb **Ffitrwydd Dŵr**

9:30yb - 10:30yb **Les Mills BodyPump™**

10:30yb - 11:00yb **MX4**

11:00yb - 12:00yp **Ymarfer Cylchol (Ysgafn)**

12:10yp - 1:10yh **Pilates (Ysgafn)**

5:15yp - 5:45yp **HIIT**

6:00yp - 7:00yp **Les Mills BodyPump™**

6:15yp - 7:00yp **Beicio Grŵp**

7:15yp - 8:00yp **Aqua Zumba®**

7:15yp - 8:15yp **loga**

Dydd Gwener

8:20yb - 8:50yb **MX4***

9:00yb - 9:30yb **MX4**

9:30yb - 10:15yb **Beicio Grŵp**

10:30yb - 11:15yb **Cryfder Craidd ac Ymestyn**

5:30yp - 6:15yp **Beicio Grŵp**

Dydd Sadwrn

8:30yb - 9:30yb **Bar a Phwysau**

9:45yb - 10:30yb **Beicio Grŵp**

Dydd Sul

9:30yb - 10:15yb **Beicio Grŵp**

10:30yb - 11:30yb **loga (Yin)**

CARDIO	Y MEDDWL A'R CORFF	DAWNS
(A4L) HEINI AM OES	CRYFDLER A CHYFLYRU	BEICIO
COACH BY COLOUR	*Dosbarth Newydd	
Er nod yw'n hanfodol, byddem yn argymhell archebu lle i warantu eich lle		