

Amserlen Ymarfer Grwp

Dydd Llun Ebrill 8^{fed} – Dydd Sul Mehefin 2^{il} 2024

Dydd Llun

7.45yb – 8.45yb
12.45yp – 1.45yp
5.30yp – 6.30yp
5.45yp – 6.15yp
6.00yp – 7.00yp
6.45yp – 7.30yp
7.00yp – 8.00yp

Pilates (Ffitrwydd)
Ymarferion o'r Gadair (A4L)
Ioga (Hatha)
Synrgy
Ymarfer Cylchol
Hoopacise
Beicio Grŵp

Dydd Mawrth

8.15yb – 9.15yb
9.30yb – 10.00yb
9.30yb – 10.30yb
10.30yb – 11.30yb
2.30yp – 3.30yp
5.15yp – 6.15yp
6.00yp – 6.45yp

6.25yp – 7.10yp
7.00yp – 7.45yp
7.00yp – 7.45yp

8.00yp – 9.00yp

Ffitrwydd Dŵr
Synrgy
Ioga (Flow) *Cwrs NEWYDD
Ioga (Ysgafn) *Cwrs NEWYDD
Pilates
Bar a Phwysau
Beicio Grŵp i Ddechreuwy
yn llwyr
HIIT (Camu)
Beicio Grŵp
Gwersi Nofio
Gwellhâwr
Ffitrwydd Dŵr

Dydd Mercher

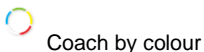
7.30yb – 8.00yb
9.15yb – 10.00yb
12.00yp – 12.30yp
1.00yp – 2.00yp

2.30yp – 3.30yp
5.30yp – 6.30yp
6.05yp – 6.50yp
6.35yp – 7.20yp
7.00yp – 8.00yp

Synrgy
Beicio Grŵp
Synrgy
Cryfder &
Chydbwysedd Craidd (A4L)
Ymarfer Cylchol (Ysgafn)
Pilates
Ymarfer i'r Corff Cyfan
Aerobeg Camu
Beicio Grŵp

Nodwch

Archebu a thalu ymlaen llaw.



(A4L) – Active 4 Life / Heini am Oes

Dydd Iau

7.00yb – 8.00yb
9.30yb – 10.00yb
10.00yb – 10.30yb
11.45yb – 12.45yp
12.30yp – 1.30yp
1.00yp – 5.00yp
1.30yp – 2.30yp
5.30yp – 6.15yp
6.00yp – 6.30yp
6.20yp – 7.20yp
6.00yp – 7.00yp
7.00yp – 8.00yp
7.15yp – 8.00yp

Pilates *NEWYDD
Synrgy
Synrgy
Ffitrwydd Dŵr
Clwb Hamdden
Taith Gerdded bob yn ail wythnos
Yoga & Play *Cwrs (Amser Tymor)
Coesau, Penolau a Boliau
Synrgy
Ioga (Hatha)
Beicio Grŵp
Campfa merched yn unig
Gwersi Nofio Dechreuwy Llwyr

Dydd Gwener

8.00yb – 8.45yb
9.15yb – 10.00yb
5.00yp – 6.00yp
6.05yp – 7.05yp

Cryfder & Chydbwysedd Craidd
Beicio Grŵp
Pilates
Pilates

Dydd Sadwrn

9.00yb – 9.30yb
9.00yb – 10.00yb

Synrgy
Ioga (Hatha)



	Cardio
A	Cryfder a Chyflyru
LL	Y Meddwl a'r Corff
W	Beicio
E	Dawns
DD	

I gael copi mewn print bras, fformat hawdd ei ddarllen, Braille, recordiad sain, neu mewn iaith arall, ffônïwch: 01437 764551

Fersiwn 1 08/04/2024 Yn gywir adeg argraffu
This item is also available in English/ Mae'r eitem hon ar gael yn Saesneg hefyd

Bwciwch ar lein neu gyda'r App Hamdden Sir Benfro

Canolfan Hamdden Abergwaun 01437 775504

WWW.HAMDDENSIRBENFRO.CO.UK

