

Amserlen Ymarfer Grwp Cychwyn 30^{ain} Awst 2021

Dydd Llun

0700 - 0730	Beicio Grŵp
0930 - 1030	Les Mills BodyPump
1715 - 1815	Zumba
1830 - 1900	Beicio Grŵp
1900 - 2000	Les Mills BodyPump
1930 - 2000	Metafit

Dydd Mawrth

0800 - 0845	Acwa Ffit
0930 - 1030	Cylched Ysgafn (HAO)
1100 - 1200	Pilates (HAO)
1230 - 1330	Byddwch yn Actif**
1745 - 1845	Beicio Grŵp
1800 - 1830	Kettlebell HIIT
1900 - 2000	Vinyasa Yoga

Dydd Mercher

1745 - 1845	Cylchredau
1800 - 1900	Coesau, Pen-ôl a'r Bol
1900 - 1945	Beicio Grŵp
1930 - 2000	Metafit

Dydd Iau

0800 - 0845	Aqua Fit
0900 - 0945	Aqua Fit
0930 - 1030	Les Mills BodyPump
1100 - 1200	Cylchredau i Dechreuwr (HAO)
1715 - 1815	Pilates Ysgafn (HAO)
1730 - 1830	Zumba
1845 - 1945	Les Mills BodyPump
1900 - 1945	Beicio Grŵp Craidd a Breichiau

Dydd Gwener

1115 - 1200	Beicio Grŵp i Ddechreuwr
1730 - 1815	Beicio Grŵp

Dydd Sadwrn

0830 - 0930	Cylchredau
1000 - 1045	Beicio Grŵp

Dydd Sul

0930 - 1015	Beicio Grŵp
-------------	-------------

HAO - Heini am Oes

Gall sesiynau amrywio ar 30.08.21 oherwydd gŵyl y banc.

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



Fersiwn 1. Gywir ar adeg argraffu.

Mae ein holl amserlenni ar gael ar ein gwefan ac Ap Hamdden Sir Benfro.

Yn addas i oedolion ag anghenion addasgiadol

This item is also available in English/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.

Polisi Archebu a Ddimymu yn weithredol.