



AMSERLEN YMARFER GRŴP

DYDD LLUN

Dinbych-y-pysgod
11:30 – 12:30
Hunanamddiffyn

Abergwaun
12:45 – 13:45
Pencampwyr Cadeiriau

Aberdaugleddau
08:45–09:45
Tai Chi

Aberdaugleddau
10:00 – 11:00
Therapi Dŵr

DYDD MAWRTH

Penfro
09:30 – 10:30
Cylchedau Esmwyth

Aberdaugleddau
10:00 – 11:00
Easyline

Hwlfordd
11:40 – 12:40
Cadw Heini Ysgafn

Crymych
10:30–11:15
Craidd a Chydbwysedd
Ysgafn

DYDD MERCHER

Dewi Sant
08:05 – 08:50
Pilates Deffro

Dewi Sant
09:00 – 10:00
Cylchedau Campfa

Hwlfordd
12:40 – 13:40
Pencampwyr
Cadeiriau

Abergwaun
13:00 – 14:00
Cryfder a
Chydbwysedd i Bobl
Hŷn

Dinbych-y-pysgod
18:15 – 19:00
Pilates i Bobl Hyn

DYDD IAU

Crymych
09:15 – 10:00
Cadw Heini Ysgafn

*Abergwaun
11:00 – 12:00
Taith Gerdded
Llesiant

Penfro
11:00 – 12:00
Cylchedau i
Ddechreuwr

Hwlfordd
11:40 – 12:40
F.I.T

Penfro
16:30– 17:30
Pilates Ysgafn

Aberdaugleddau
16:30 – 17:30
60+ Bowls

DYDD GWENER

Dinbych-y-pysgod
10:45 – 11:45
Cryfder a Symudedd
Ysgafn

Crymych
13:30 – 14:30
Cylchedau Campfa

Mae'r wybodaeth ddiweddaraf am gydweithrediadau cymunedol ac am Heini am Oes ar gael drwy sganio'r cod QR isod ac ymuno â'n grŵp Facebook.



Mae'r eitem hon hefyd ar gael yn Saesneg. Ar gyfer copi mewn print bras, fersiwn hawdd ei deall, fersiwn Braille, fersiwn sain neu iaith arall, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 01437 764551.

Chwiliwch am 'A4L' ar amserlenni ymarfer corff mewn grŵp am y sesiynau y mae Heini am Oes yn eu hargymell ar gyfer ein cymuned 60+.

Diweddariad: 09/2023