



PEMBROKESHIRE  
LEISURE  
HAMDDEN SIR  
BENFRO

## Amserlen Ymarfer Corff mewn grŵp

### Dydd Llun

\*Crymych  
11:00 - 12:00  
Taith Gerdded  
Llesiant

Abergwaun  
13:00 - 14:00  
Pencampwyr  
Cadeiriau

### Dydd Mawrth

Penfro  
09:30 - 10:30  
Cylchedau  
Esmwyth

Aberdaugleddau  
10:00 - 11:00  
Easyline

Hwlfordd  
11:40 - 12:40  
Cadw Heini Ysgafn

### Dydd Mercher

Dewi Sant  
09:00 - 10:00  
Cylchedau Campfa

\*\*Aberdaugleddau  
10:00 - 12:00  
Taith Gerdded  
Llesiant

Hwlfordd  
12:40 - 13:40  
Cadw Heini Ysgafn

Hwlfordd  
13:45 - 14:45  
Pencampwyr  
Cadeiriau

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

Dinbych-y-pysgod  
17:45 - 18:45  
Pilates i Bobl Hŷn

### 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

Aberdaugleddau  
16:30 - 17:30  
A4L Bowls

Penfro  
17:15 - 18:15  
Pilates Ysgafn

### 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.

| Allwedd: | SAFLE HAMDDEN      |
|----------|--------------------|
| *        | Bob yn ail wythnos |
| **       | Bob pedair wythnos |

*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: 02/2023

