

DOSBARTHADAU POP-YP

MEDI 2024



Dydd Llun 2nd, 9th, 16th, 23rd, 30th

- 8:45YB - 9:30YB **Beicio Grŵp**
- 12:45YP - 1:15YP **Zumba®**
- 1:15YP - 1:45YP **Zumba®**
- 6:15YP - 7:00YP **Cyflyru'r Corff**

Dydd Mawrth 17th, 24th

- 4:00YP - 4:45YP **Strength Development™ Les Mills**

Dydd Mercher 4th, 11th, 18th, 25th

- 6:30YB - 7:00YB **HIIT™ (Cardio)**

Dydd Mercher 11th, 18th, 25th

- 9:00YB - 10:00YB **Ioga (Hatha)**

Dydd Mercher 18th, 25th

- 4:00YP - 5:00YP **Strictly FitSteps®**

Dydd Iau 12th, 19th, 26th

- 8:00YB - 9:00YB **Ioga (Deffro)**

Dydd Gwener 13th, 20th, 27th

- 8:00YB - 9:00YB **Ioga (Deffro)**

Dydd Sul 15th, 22nd, 29th

- 9:30YB - 10:30YB **Ioga (Yin)**

CARDIO	Y MEDDWL A'R CORFF	DAWNS
(A4L) HEINI AM OES	CRYFDLER A CHYFLYRU	BEICIO
COACH BY COLOUR	* NEWYDD/ DIWEDDAREDIG	
<u>Er nad yw'n hanfodol, byddem yn argymhell archebu lle i warantu eich lle</u>		

