

AMSERLEN YMARFER GRWP

DYDD LLUN 3YDD TACHWEDD - DYDD SUL 21AIN RHAGFYR



Dydd Llun

6.30yb - 7.00yb
 8.45yb - 9.45yb
 9.00yb - 10.00yb
 9.15yb - 10.00yb
 10.05yb - 10.50yb
 10.00yb - 11.00yb
 11.00yb - 12.00yp
 4.25yp - 5.10yp
 5.00yp - 6.00yp
 5.15yp - 6.00yp
 5.30yp - 6.00yp
 6.30yp - 7.30yp

Les Mills GRIT Cardio™
 Tai-Chi (A4L)
 Ffitrwydd dwr
 Cryfhau Cyhyrau'r Abdomen
 Cyflyru'r Corff
 Therapi Dwr (A4L)
 Les Mills BODYBLANCE™*
 Les Mills Shapes™*
 Easyline*
 Les Mills BODYPUMP™*
 MX4
 Ymarfer Cylchol

Dydd Mawrth

6.30yb - 7.00yb
 8.45yb - 9.45yb
 10.00yb - 11.00yb
 11.15yb - 11.45yb
 5.15yp - 6.00yp
 6.00yp - 7.00yp
 8.00yp - 9.00yp

Les Mills GRIT Cardio™
 loga (A4L)
 Easyline
 MX4
 Cryfhau Cyhyrau'r Abdomen
 Les Mills BODYBLANCE™
 Ffitrwydd Nofio Oedolion

Dydd Mercher

6.30yb - 7.00yb
 10.00yb - 10.45yb
 10.50yb - 11:50yb
 12.00yb - 1.00yb
 12.35yp - 1.35yp
 5.15yp - 6.00yp
 6.05yp - 6.35yp
 7.15yp - 8.15yp

Les Mills GRIT Athletic™
 Ymestyn*
 Zumba®
 Pilates
 Easyline
 Les Mills STRENGTH DEVELOPMENT™
 HIIT*
 loga

Dydd Iau

6.30yb - 7.00yb
 8.00yb - 8.55yb
 9.15yb - 10.00yb
 10.00yb - 11.00yb
 11.15yb - 12.00yp
 2.10yp - 3.10yp
 5.15yp - 6.00yp

Les Mills GRIT Cardio™
 Therapi Dwr
 Kettlebells
 Easyline
 Ffitrwydd Dwr Zumba®
 Cadw Heini Ysgafn*
 Les Mills BODYPUMP™

Dydd Gwenner

08.15yb - 9.15yb
 8.30yb - 9.00yb
 9.30yb - 10.30yb
 6.00yp - 7.00yp

Pilates
 MX4
 Zumba®
 Ymarfer Cylchol

Dydd Sadwrn

8.30yb - 9.15yb
 9.30yb - 10.00yb
 10.00yb - 11.00yb

Les Mills BODYPUMP/GRIT™
 MX4
 Cadw Heini Ysgafn*

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>		

