

AMSERLEN YMARFER GRWP

DYDD LLUN 28 EBRILL - DYDD SUL 20 GORFFENNAF 2025



PEMBROKESHIRE
LEISURE
HAMDDEN SIR
BENFRO

Dydd Llun

7:00yb - 8:00yb
9:00yb - 10:00yb
9:15yb - 10:15yb
10:15yb - 11:15yb
5:15yp - 6:15yp
6:15yp - 7:15yp
6:30yp - 7:15yp
7:20yp - 8:05yp

MyRide™
Pilates
MyRide™
Cryfder a Ffyrfhau
loga (Power)
Beicio Grŵp
HIIT
Ymarfer I'R Corff Cyfan

Dydd Iau

7:00yb - 8:00yb
9:15yb - 10:15yb
9:15yb - 10:15yb
10:30yb - 11:15yb
10:30yb - 11:30yb
12:15yp - 13:15yp
5:45yp - 6:45yp
7:00yp - 7:45yp

MyRide™
MyRide™
Kettlebells
Ffitrwydd Dŵr
Ymarfer Cylchol
Pilates
Ymarfer Cylchol
HIIT

Dydd Mawrth

7:00yb - 8:00yb
8:45yb - 9:30yb
9:15yb - 10:15yb
9:15yb - 10:45yb
10:50yb - 11:35yb
5:45yp - 6:45yp
7:00yp - 7:45yp

8:00yp - 9:00yp

MyRide™
Ffitrwydd Dŵr*
Beicio Grŵp
loga (Hatha)
Les Mills Shapes™
Ymarfer Cylchol
Les Mills Strength
Development™
Tri-Nofio

Dydd Gwener

7:00yb - 8:00yb
9:15yb - 10:15yb
9:15yb - 10:00yb
10:30yb - 11:00yb
10:30yb - 11:30yb

4:00yp - 5:00yp
5:00yp - 6:00yp
5:30yp - 6:30yp

MyRide™
Cryfder a Ffyrfhau
Beicio Grŵp
Omnia
Cryfder a Symudedd
(Ysgafyn) (HAO)
Ymarfer Cylchol
(Ysgafyn) (HAO)
Nofio Ffitrwydd Odedolion
loga (Yin)

Dydd Mercher

7:00yb - 8:00yb
7:30yb - 8:30yb
8:45yb - 9:30yb
9:15yb - 10:00yb

9:15yb - 10:15yb
10:30yb - 11:30yb
10:30yb - 11:00yb
5:15yp - 6:15yp
6:15yp - 7:15yp
6:20yp - 7:20yp
7:30yp - 8:15yp

MyRide™
Pilates
Ffitrwydd Dŵr
Les Mills Strength
Development™
MyRide™
Cryfder a Symudedd
Omnia
Kettlebells
Beicio Grŵp
Les Mills BodyPump™
Les Mills Shapes™

Dydd Sadwrn

9:30yb - 10:30yb
10:00yb - 11:00yb
10:45yb - 11:45yb

12:00yp - 13:00yp

Bar a Phwysau
MyRide™
Ymarfer Cylchol
(Ysgafyn) (HAO)
Uwch Hunanamddiffyn
(HAO)

Dydd Sul

10:00yb - 11:00yb
9:30yb - 11:00yb

MyRide™
loga

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>		



MAE EIN HOLL AMSERLENNI AR GAEL AR EIN GWEFAN AC AP HAMDDEN SIR BENFRO. 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