

AMSERLEN YMARFER GRWP

DYDD LLUN 2IL MEDI - DYDD SUL 3YDD TACHWEDD 2024



PEMBROKESHIRE
LEISURE
HAMDDEN SIR
BENFRO

Dydd Llun

7.45yb – 8.45yb **Pilates (Ffitrwydd)**
12.45yp – 1.45yp **Ymarferion o'r Gadair (A4L)**
5.30yp – 6.30yp **Ioga (Hatha)**
5.45yp – 6.15yp **Synrgy**
6.00yp – 7.00yp **Ymarfer Cylchol**
6.45yp – 7.30yp **Hoopacise**
7.00yp – 8.00yp **Beicio Grŵp** 🌀

Dydd Mawrth

8.15yb – 9.15yb **Ffitrwydd Dŵr**
9.30yb – 10.00yb **Synrgy**
1.00yp – 1.30yp **Synrgy***
2.30yp – 3.30yp **Pilates**
5.15yp – 6.15yp **Bar a Phwysau**
6.00yp – 6.45yp **Beicio Grŵp (Dechreuwr)** 🌀
6.10yp - 6.55yp **Ymarfer wrth Ddawnsio***
6.30yp – 7.15yp **HIIT™ (Camu)***
7.00yp – 7.45yp **Beicio Grŵp** 🌀
7.00yp – 7.45yp **Gwersi Nofio (Gwellhäwr)**
7.30yp - 8.15yp **Strength Development™**
8.00yp – 9.00yp **Les Mills***
8.00yp – 9.00yp **Ffitrwydd Dŵr**

Dydd Mercher

7.30yb – 8.00yb **Synrgy**
9.15yb – 10.00yb **Beicio Grŵp** 🌀
12.00yp – 12.30yp **Synrgy**
1.00yp – 2.00yp **Cryfder & Chydbwysedd Craidd (A4L)**
2.30yp – 3.30yp **Ymarfer Cylchol (Ysgafn)**
5.00yp – 6.00yp **Pilates***
6.05yp – 7.05yp **Siapio & Sculpt***
6.05yp – 6.50yp **Ymarfer i'r Corff Cyfan**
7.00yp – 8.00yp **Beicio Grŵp** 🌀

Dydd Iau

7.00yb – 8.00yb **Pilates**
9.30yb – 10.00yb **Synrgy**
10.00yb – 10.30yb **Synrgy**
10.10yb – 11.10yb **Badminton Hamdden**
11.45yb – 12.45yp **Ffitrwydd Dŵr**
1.00yp – 5.00yp **Taith Gerdded**
(bob yn ail wythnos)
5.30yp – 6.15yp **Coesau, Penolau a Boliau**
6.00yp – 6.30yp **Synrgy**
6.20yp – 7.20yp **Ioga (Hatha)**
6.00yp – 7.00yp **Beicio Grŵp**
7.00yp – 8.00yp **Campfa merched yn unig**
7.30yp - 8.15yp **Strength Development™**
8.00yp – 8.15yp **Les Mills***

Dydd Gwener

8.00yb – 8.45yb **Cryfder & Chydbwysedd Craidd**
9.15yb – 10.00yb **Beicio Grŵp** 🌀
5.00yp – 6.00yp **Pilates**
6.05yp – 7.05yp **Pilates**

Dydd Sadwrn

9.00yb – 9.30yp **Synrgy**
9.00yp – 10.00yp **Ioga (Hatha)**

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



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.