

Amserlen Ymarfer Grwp

O 6 Mai 2024

Dydd Llun

6:00yb - 7:00yb HIIT (Cryfder Craidd)
8:15yb - 9:15yb Aerobeg Dŵr
6:00yp - 6:45yp Bar a Phwysau
6:15yp - 6:45yp Synrgy
7:00yp - 8:00yp Beicio Grŵp

Dydd Mawrth

9:15yb - 10:15yb Cryfder a Chydbwysedd
Craidd
10:30yb - 11:15yb Ymarfer Cylchol (Ysgafn)
(Heini am Oes)
6:00yp - 6:45yp Pilates
7:00yp - 7:45yp Pilates
7:15yp - 8:00yp Gwersi Nofio Oedolion

Dydd Mercher

6:45yb - 7:30yb Beicio Grŵp
7:05yb - 7:35yb Synrgy
6:00yp - 6:45yp Aerobeg Dŵr
6:00yp - 7:00yp Ioga (Hatha) *Newydd*
7:15yp - 8:15yp Ioga (Hatha) *Newydd*

Dydd Iau

8:00yb - 9:00yb Aerobeg Dŵr
9:15yb - 10:00yb Ymarfer Cylchol (Ysgafn)
(Heini am Oes)
6:00yp - 7:00yp Ffitrwydd wrth Rhedeg
7:00yp - 8:00yp Beicio Grŵp (Uwch)
8:00yp - 9:00yp Ffitrwydd Nofio

Dydd Gwener

6:00yb - 7:00yb HIIT (Cryfder Craidd)
8:00yb - 8:45yb Pilates
9:15am - 10:00am Rhiant a Babi
1:30yp - 2:30yp Ymarfer Cylchol (Yn y Gampfa)
(Heini am Oes)
6:30yp - 7:30yp Ymarfer wrth Ddawnsio

Allwedd
Y Galon
Cryfder a Chyflyru
Dawns
Meddwl a Chorff
Beicio

(*A4L) Heini am oes

Nodwch:

Amserlen yn amodol ar adolygiad a newid
rheoliadd.

I gael copi mewn print bras, hawdd ei ddarllen,
braille, sain neu iaith arall, cysylltwch

01437 776690

Fersiwn 1

