

AMSERLEN YMARFER GRŴP

DYDD LLUN

Aberdaugleddau
08:45yb - 09:45yb
Tai Chi

Aberdaugleddau
10:10yb - 11:05yb
Therapi Dŵr

Abergwaun
12:45yp - 13:45yp
Ymarferion o'r Gadair

Hwlffordd
15:45yp - 16:45yp
Ymarfer Cylchol
(Ysgafn)

DYDD MAWRTH

Aberdaugleddau
08:45yb - 09:45yb
Yoga

Penfro
10:20yb - 11:20yb
Ymarfer Cylchol
(Ysgafn)

Hwlffordd
11:40yb - 12:40yp
Cadw Heini (Ysgafn)

DYDD MERCHER

Dewi Sant
09:00yb - 10:00yb
Hylfforddiant Cylchol
(yn y Gampfa)

Hwlffordd
10:30yb - 11:30yb
Ymarferion o'r
Gadair

Crymych
12:15yp - 13:00yp
Ymarfer Cylchol
(Ysgafn)

Abergwaun
13:00yp - 14:00yp
Cryfder a
Chydwysedd Craidd

Abergwaun
14:30yp - 15:30yp
Ymarfer Cylchol
(Ysgafn)

DYDD IAU

Hwlffordd
10:20yb - 11:20yb
Cadw Heini (Ysgafn)

Penfro
11yb - 12yp
Ymarfer Cylchol
(Ysgafn)

Penfro
12:10yp - 13:10yp
Pilates (Ysgafn)

Abergwaun
14:00yp - 15:00yp
Ymarferion o'r
Gadair

Abergwaun
13:00yp - 17:00yp
Taith cerdded bob
pythefnos

DYDD GWENER

Dinbych-y-Pysgod
10:30yb - 11:30yb
Cryfder & Symudedd
(Ysgafn)

Crymych
13:30yp - 14:30yp
Ymarfer Cylchol
(Yn y Gampfa)

Dinbych-y-Pysgod
16:00yp - 17:00yp
Ymarfer Cylchol
(Ysgafn)

DYDD SADWRN

Dinbych-y-Pysgod
10:45yb - 11:45yb
Ymarfer Cylchol
(Ysgafn)

Dinbych-y-Pysgod
12:00yp - 13:00yp
Hunanamddiffyn

Mae'r wybodaeth ddiweddaraf am
gydweithrediaidau cymunedol ac am
Heini am Oes ar gael drwy sganio'r
cod QR isod ac ymuno â'n grŵp
Facebook.



Mae'r eitem hon hefyd ar gael yn Saesneg. Ar gyfer copi mewn print bras,
fersiwn hawdd ei deall, fersiwn Braille, fersiwn sain neu iaith arall,
cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 01437 764551.

Chwiliwch am 'A4L' ar amserlenni
ymarfer corff mewn grŵp am y
sesiynau y mae Heini am Oes yn
eu hargymhell ar gyfer ein cymuned
60+.

Diweddariad: 07/2025