

CANOLFAN HAMDDEN DINBYCH-Y-PYSGOD



Amserlen Ymarfer Grwp Cychwyn 06.11.23

Dydd Llun

7:00yb - 8:00yb
9:00yb - 10:00yb
9:15yb - 10:15yb
10:15yb - 11:15yb
11:30yb - 12:30yb

MyRide
Pilates
MyRide
Cryfder & Thynhau
Uwch
Hunanamddiffyn (HAO)
loga (Power)
Zumba
Coesau, Pen ol a Bol

5:15yp - 6:15yp
6:30yp - 7:30yp
7:30yp - 8:15yp

Dydd Mawrth

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

MyRide
Acwa Ffit
Beicio Grŵp
loga (Hatha)
Cylchredau
Kettlebells
Tri-Nofio

Dydd Mercher

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

MyRide
Acwa Ffit
MyRide
Cryfder & Symud Ysgafyn
Ymarferion Anadlu &
Myfyrdod
Beicio Grŵp
Pilates Ysgafyn (HAO)
Pilates

6:15yp - 7:15yp
6:15yp - 7:00yp
7:00yp - 8:00yp

Dydd Iau

7:00yb - 8:00yb
9:10yb - 9:55yb
9:15yb - 10:15yb
9:15yb - 10:15yb
10:30yb - 11:30yb
11:30yb - 12:30yb
5:45yp - 6:45yp
7:00yp - 7:45yp

MyRide
Acwa Ffit
MyRide
Kettles & Craidd
Zumba
Pilates (pop i fyny)
Cylchredau Barbell
HIIT

Dydd Gwener

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

MyRide
Cryfder & Thynhau
Beicio Grŵp
Omnia
Ymarfer Cryfder
& Symud Ysgafyn (HAO)
Nofio Ffit Odedolion
loga (Yin)
HIIT

Dydd Sadwrn

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

Cylchredau
MyRide

Dydd Sul

10:00yb - 11:00yb
10:00yb - 11:00yb
11:15yb - 12:15yp
(HAO) – Heini am Oes

loga (Hatha)
MyRide
loga (Yin)

Allwedd	Cardio
	Dawns
	Y Meddwl a'r Corff
	Cryfder a Chyflyru
	Beicio



Fersiwn 1. Gywir ar adeg argraffu.

Mae ein holl amserlenni ar gael ar ein gwefan ac Ap Hamdden Sir Benfro.

This item is also available in English/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.

Polisi Archebu a Ddimymu yn weithredol.