

## Amserlen Ymarfer Grwp Cychwyn 8<sup>fed</sup> Ebrill 2024

### Dydd Llun

9.30yb - 10.30yb Cylchredau Stiwidio  
11.00yb - 12.00yp Ioga  
5.45yh - 6.15yh Kettlebell HIIT  
6.00yh - 6.45yh Dawnsio Grŵp  
6.20yh - 7.05yh Beicio Grŵp  
7.00yh - 8.00yh Les Mills BodyPump  
7.15yh - 8.00yh Cylchredau

### Dydd Mawrth

9.15yb - 10.00yb Beicio Grŵp  
9.30yb - 10.30yb Cylchredau Ysgafn HAO  
11.00yb - 12.00yp Pilates  
5.45yh - 6.30yh Beicio Grŵp  
6.30yh - 7.00yh Kettlebell HIIT

### Dydd Mercher

8.15yb - 9.00yb Acwa Ffit  
9.15yb - 10.00yb Kettlebell  
5.45yh - 6.45yh Cylchredau  
5.45yh - 6.30yh Coesau, Pen-ôl a'r Bol  
7.00yh - 7.45yh Beicio Grŵp  
7.15yh - 8.15yh Boxercise

### Dydd Iau

8.00yb - 9.00yb Ioga  
9.15yb - 10.00yb Acwa Ffit  
9.30yb - 10.30yb Les Mills BodyPump  
11.00yb - 12.00yp Cylchredau i Ddechreuwyd  
12.10yp - 1.10yh Pilates Ysgafn HAO  
6.00yh - 7.00yh Les Mills BodyPump  
6.30yh - 7.15yh Beicio Grŵp  
7.15yh - 8.15yh Ioga

### Dydd Gwener

9.15yb - 10.15yb Dawnsio Grŵp  
9.30yb - 10.15yb Beicio Grŵp i Ddechreuwyd  
10.30yb - 11.15yb Craidd ac Ymestyn  
5.30yh - 6.15yh Beicio Grŵp  
6.30yh - 7.30yh Boxercise

### Dydd Sadwrn

8.30yb - 9.30yb Cylchredau Stiwidio  
10.00yb - 10.45yb Beicio Grŵp

### Dydd Sul

9.30yb - 10.15yb Beicio Grŵp

HAO - Heini am Oes



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.