

# AMSERLEN YMARFER GRŴP

DYDD LLUN 28 EBRILL - DYDD SUL 20 GORFFENNAF 2025

TY DDEWI & DOSBARTHIAU CYMUNEDOL



PEMBROKESHIRE  
LEISURE  
HAMDDEN SIR  
BENFRO

| DYDD LLUN                                                                         | DYDD MAWRTH                                                           | DYDD MERCHER                                                                                    | DYDD IAU                                                                          | DYDD GWENER                                                                                            | DYDD SADWRN                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ty Ddewi</b><br>8:30 - 9:30YB<br><b>Pwysau Tegell</b><br>(TT)                  | <b>Ty Ddewi</b><br>8:00 - 9:00YP<br><b>Ymarfer</b><br><b>Cylchol*</b> | <b>Ty Ddewi</b><br>8:05 - 8:50YB<br><b>Les Mills</b><br><b>Shapes™</b><br>(TT)                  | <b>Roch</b><br>9:15 - 10:15YB<br><b>Ymarfer i'r</b><br><b>Corff Cyfan</b><br>(TT) | <b>Ty Ddewi</b><br>8:30 - 9:15YB<br><b>Les Mills</b><br><b>Strength</b><br><b>Development™</b><br>(TT) | <b>Ty Ddewi</b><br>8:45 - 9:30YB<br><b>Les Mills</b><br><b>Shapes™</b> |
| <b>Roch</b><br>9:15 - 10:15YB<br><b>Ymarfer i'r</b><br><b>Corff Cyfan</b><br>(TT) |                                                                       | <b>Ty Ddewi</b><br>9:00 - 10:00YB<br><b>Ymarfer</b><br><b>Cylchol</b><br>(Gampfa)<br>(A4L) (TT) | <b>Ty Ddewi</b><br>3:30 - 5:00YP<br><b>Ffitrwydd Iau</b><br>(Campfa)              | <b>Ty Ddewi</b><br>9:30 - 10:30YB<br><b>Cryfder Craidd</b><br><b>ac Ymestyn</b><br>(TT)                |                                                                        |
| <b>Ty Ddewi</b><br>5:10 - 5:55YP<br><b>Beicio Grŵp*</b>                           |                                                                       |                                                                                                 | <b>Ty Ddewi</b><br>7:10 - 7:55YP<br><b>Beicio Grŵp</b>                            |                                                                                                        |                                                                        |



01437 776676



haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

|                                                                                 |                        |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|
| CARDIO                                                                          | Y MEDDWL A'R CORFF     | DAWNS                |
| (A4L)<br>HEINI AM OES                                                           | CRYFDLER A<br>CHYFLYRU | BEICIO               |
| (TT) AMSER TYMOR                                                                |                        | *NEWYDD/DIWEDDAREDIG |
| <u>Er nad yw'n hanfodol, byddem yn argymhell archebu lle i warantu eich lle</u> |                        |                      |



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](tel:01437764551).