

Dosbarthiadau Pop-Yp

Dydd Sul 9^{fed} Ionawr

9:30am-10:30am **Les Mills Body Pump**

Dydd Llun 10^{fed} Ionawr

7pm-7:45pm **Les Mills Body Attack**

Dydd Mawrth 11^{fed} Ionawr

7:15pm-8pm **Boxfit**

Dydd Mercher 12^{fed} Ionawr

6pm-6:45pm **HIIT Spin**

Dydd Sul 16^{fed} Ionawr

9:30am-10:30am **Les Mills Body Pump**

Dydd Llun 17^{fed} Ionawr

7pm-7:45pm **Les Mills Body Attack**

Dydd Mawrth 25^{fed} Ionawr

7:15pm-8pm **Boxfit**

Dydd Sul 30^{fed} Ionawr

9:30am-10:30am **Les Mills Body Pump**

Dydd Llun 31^{af} Ionawr

7pm-8pm **Boxfit**

Fersiwn 1. Gywir ar adeg argraffu.

ALLWEDD	CARDIO
	DAWNS
	Y MEDDWL A'R CORFF
	CRYFDER A CHYFLYRU
	BEICIO

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.