

AMSERLEN YMARFER GRŴP

DYDD LLUN 20 GORFFENNAF - DYDD SUL 30 AWST 2026



DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER	DYDD SADWRN
8:35 - 9:20YB Les Mills Strength Development	3:30 - 5:00YP Junior Fitness (Gampfa)	9:00 - 9:30YB MX4 (Gampfa) (A4L)	7:10 - 7:55YP Beicio Grŵp		8:00 - 8:45YB loga (Llifo)*
9:25 - 10:25YB Pilates	6:00 - 7:00YP Ymarfer Cylchol	9:30 - 10:00YB MX4 (Gampfa) (A4L) 10:00 - 11:00YB Kettlebells			9:00-10:00YB Kettlebells*



01437 776676



haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

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



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, CYSYLLTWCŴ Â CHYNGOR
SIR PENFRO AR [01437 764551](tel:01437764551).