

AMSERLEN YMARFER GRWP

DYDD LLUN 5ED IONAWR - DYDD SUL 12FED EBRILL 2026



PEMBROKESHIRE
LEISURE
HAMDDEN SIR
BENFRO

Dydd Llun

6:15yb - 7:00yb	HIIT
9:30yb - 10:30yb	Bar a Phwysau
10:30yb - 11:00yb	MX4
11:00yb - 12:00yb	Ioga (Vinyasa)
5:10yp - 5:40yp	Kettlebells
5:45yp - 6:15yp	Kettlebells
6:00yp - 6:45yp	Beicio Grŵp
6:20yp - 6:50yp	Les Mills BodyAttack™
7:00yp - 8:00yp	Les Mills BodyPump™
7:15yp - 8:00yp	Ymarfer Cylchol

Dydd Mawrth

8:15yb - 9:00yb	Ffitrwydd Dŵr*
9:15yb - 10:00yb	Beicio Grŵp
10:20yb - 11:20yb	Ymarfer Cylchol (Ysgafn)
11:30yb - 12:30yp	Pilates
5:30yp - 6:15yp	Kettlebells
6:30yp - 7:30yp	Ioga (Yin)

Dydd Mercher

9:15yb - 10:00yb	Ymarfer Cylchol
10:15yb - 11:00yb	Les Mills Shapes™
5:45yp - 6:30yp	Coesau, Penolau a Boliau
5:45yp - 6:45yp	Bar a Phwysau
6:45yp - 7:15yp	MX4
7:00yp - 7:45yp	Beicio Grŵp
7:20yp - 7:50yp	MX4

Dydd Iau

7:00yb - 8:00yb	Nofio Ffitrwydd Odedolion
8:00yb - 9:00yb	Ioga (Vinyasa)
9:15yb - 10:00yb	Ffitrwydd Dŵr
9:30yb - 10:30yb	Les Mills BodyPump™
10:30yb - 11:00yb	MX4
11:00yb - 12:00yp	Ymarfer Cylchol (Ysgafn)
12:10yp - 1:10yh	Pilates (Ysgafn)
5:15yp - 5:45yp	HIIT
6:00yp - 7:00yp	Les Mills BodyPump™
6:15yp - 7:00yp	Beicio Grŵp
7:15yp - 8:00yp	Aqua Zumba®
7:15yp - 8:15yp	Ioga

Dydd Gwener

9:00yb - 9:30yb	MX4
9:30yb - 10:15yb	Beicio Grŵp
10:30yb - 11:15yb	Cryfder Craidd ac Ymestyn
5:30yp - 6:15yp	Beicio Grŵp

Dydd Sadwrn

8:30yb - 9:30yb	Bar a Phwysau
9:45yb - 10:30yb	Beicio Grŵp

Dydd Sul

9:30yb - 10:15yb	Beicio Grŵp
10:30yb - 11:30yb	Ioga (Yin)

CARDIO	Y MEDDWL A'R CORFF	DAWNS
(A4L) HEINI AM OES	CRYFDLER A CHYFLYRU	BEICIO
 COACH BY COLOUR	*O Chwefror 2026	
<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,

CYSYLLTWCŵ Â CHYNGOR SIR PENFRO AR 01437 764551