

GROUP EXERCISE TIMETABLE

DYDD LLUN 21AIN GORFFENNAF - DYDD SUL 31AIN AWST



Dydd Llun

6:15yh - 7:00yh **HIIT**
 8:30yb - 9:30yb **Bar a Phwysau**
 11:00yb - 12:00yp **loga**
 5:10yp - 5:40yp **Kettlebells**
 5:45yp - 6:15yp **Kettlebells**
 6:20yh - 6:50yh **Les Mills BodyAttack™**
 6:20yh - 7:05yh **Beicio Grŵp**
 7:00yh - 8:00yh **Les Mills BodyPump™**

Dydd Mawrth

8:15yb - 9:00yb **Ffitrwydd Dŵr***
 8:30yb - 9:15yb **Beicio Grŵp**
 9:20yb - 10:05yb **Les Mills Strength Development™**
 10:20yb - 11:20yb **Ymarfer Cylchol (Ysgafn) (HAO)**
 11:30yb - 12:30yp **Pilates**
 6:30yh - 7:30yh **Zumba®**

Dydd Mercher

9:15yb - 10:00yb **Kettlebells**
 10:15yb - 11:00yb **Les Mills Shapes™**
 5:45yh - 6:30yh **Coesau, Penolau a Boliau**
 5:45yh - 6:45yh **Ymarfer Cylchol**
 7:00yh - 7:45yh **Beicio Grŵp**
 7:00yh - 7:45yh **Les Mills Strength Development™**

Dydd Iau

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

Dydd Gwener

9:30yb - 10:15yb **Beicio Grŵp**
 10:30yb - 11:15yb **Cryfder Craidd ac Ymestyn**
 5:30yh - 6:15yh **Beicio Grŵp**

Dydd Sadwrn

8:30yb - 9:30yb **Bar a Phwysau**
 10:00yb - 10:45yb **Beicio Grŵp**

Dydd Sul

9:30yb - 10:15yb **Beicio Grŵp**

*Ffitrwydd Dŵr/ Aqua Zumba® - dim ond ar y dyddiadau canlynol y cynhelir; 24 Gorffennaf, 29 Gorffennaf a 31 Gorffennaf.

**Swimfit i Oedolion - dim ond ar y dyddiadau canlynol y cynhelir; 24 Gorffennaf a 31 Gorffennaf.

CARDIO	Y MEDDWL A'R CORFF	DAWNS
(A4L) HEINI AM OES	CRYFDLER A CHYFLYRU	BEICIO
COACH BY COLOUR		
Er nad yw'n hanfodol, byddem yn argymhell archebu lle i warantu eich lle		

