

Amserlen Ymarfer Grwp Cychwyn 4^{ydd} Ionawr 2022

Dydd Llun

9.15yb - 10.15yb
11.30yb - 12.30yp
5.30yp - 6.30yp
6.30yp - 7.30yp
7.00yp - 8.00yp

MyRide
Cryfder & Thynhau
Ioga (Power)
Beicio Grŵp
Kettlebells

Dydd Mawrth

7.00yb - 8.00yb
8.00yb - 9.00yb
9.15yb - 10.15yb
9.30yb - 11.00yb
10.30yb - 11.15yb
5.30yp - 6.30yp
6.00yp - 7.00yp
7.00yp - 8.00yp
8.15yp - 9.15yp

MyRide
Pilates
Beicio Grŵp
Ioga (Hatha)
Acwa Ffit
Bar & Bel
Beicio Grŵp
Zumba
Tri-Swim

Dydd Mercher

9.15yb - 10.15yb
11.00yb - 12.00yp
5.30yp - 6.30yp

6.15yp - 7.15yp
7.00yp - 8.00yp

MyRide
Ffit Cam (HAO)
Pilates Bywyd
Diweddarach (HAO)
Beicio Grŵp
Pilates

Dydd Iau

7.00yb - 8.00yb
9.30yb - 10.30yb
10.00yb - 10.45yb
11.00yb - 12.00yp
5.45yp - 6.45yp
6.30yp - 7.30yp
7.00yp - 8.00yp

MyRide
Beicio Grŵp
HIIT & Craidd
Zumba
Ioga (Hatha)
Beicio Grŵp
Cylchredau Barbell

Dydd Gwener

9.15yb - 10.15yb
9.15yb - 10.15yb
10.45yb - 11.45yb

6.00yp - 7.00yp
6.15yp - 7.00yp

MyRide
Coesau, Penolau & Boliau
Ymarfer Cryfder & Symud
Ysgafyn
Nofio Ffit Odedolion
HIIT

Dydd Sadwrn

8.00yb - 9.00yb
9.30yb - 10.30yb

MyRide
Cylchredau

Dydd Sul

10.15yb - 11.15yb

MyRide

(HAO) – Heini am Oes

ALLWED D	CARDIO
	DAWNS
	Y MEDDWL A'R CORFF
	CRYFDER A CHYFLYRU
	BEICIO



Fersiwn 1. Gywir ar adeg argraffu.

Mae ein holl amserlenni ar gael ar ein gwefan ac Ap Hamdden Sir Benfro.

This item is also available in English/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.

Polisi Archebu a Ddimymu yn weithredol.