

AMSERLEN YMARFER GRWP

DYDD MAWRTH 1AF MEDI - DYDD SUL 20FED RHAGFYR 2026



Dydd Llun

7:00yb - 7:45yb
7:00yb - 8:00yb
8:15yb - 9:00yb
9:15yb - 10:15yb
9:15yb - 10:15yb
10:30yb - 11:30yb
11:45yb - 12:45yb

Coesau, Penolau a Boliau *

MyRide™

Les Mills BodyPump™

Zumba™ *

MyRide™

Cryfder a Ffyrhau

Ymarfer Cylchol
(Ysgafyn)

loga (Power)

Beicio Grŵp

HIIT

Les Mills Strength
Development™

Dydd Mawrth

7:00yb - 8:00yb
9:15yb - 10:15yb
9:15yb - 10:45yb
11:00yb - 11:45yb
11:00yb - 11:45yb
4:00yp - 5:00yp
5:45yp - 6:45yp
6:00yp - 6:45yp
7:00yp - 7:45yp
8:00yp - 9:00yp

MyRide™

Beicio Grŵp

loga (Hatha)

Les Mills Shapes™

Ffitrwydd Dŵr

Ymarfer Cylchol (Ysgafyn) *

Ymarfer Cylchol

Beicio Grŵp

HIIT

Tri-Nofio

Dydd Mercher

7:00yb - 8:00yb
8:15yb - 9:00yb
8:45yb - 9:30yb
9:15yb - 10:00yb

9:15yb - 10:00yb
10:30yb - 11:30yb
10:30yb - 11:00yb
4:00yp - 5:00yp
5:15yp - 6:15yp
6:15yp - 7:15yp
6:30yp - 7:15yp

MyRide™

Pilates

Ffitrwydd Dŵr

Les Mills Strength
Development™

MyRide™

Cryfder a Symudedd

MX4

Ymarfer Cylchol (Ysgafyn)

Les Mills BodyPump™

Beicio Grŵp

Les Mills Shapes™

Dydd Iau

7:00yb - 7:45yb
7:00yb - 8:00yb
9:15yb - 10:15yb
9:15yb - 10:15yb
10:30yb - 11:30yb
12:15yp - 13:15yp
1:25yp - 2:10yp
5:45yp - 6:45yp
7:00yp - 7:45yp

Coesau, Penolau a Boliau *

MyRide™

MyRide™

Kettlebells

Ymarfer Cylchol

Pilates

Ffitrwydd Dŵr

Ymarfer Cylchol

Ymarfer l'r Corff Cyfan

Dydd Gwener

7:00yb - 8:00yb
8:15yb - 9:00yb
9:00yb - 9:45yb
9:15yb - 10:15yb
9:15yb - 10:00yb
10:30yb - 11:30yb

11:00yb - 11:30yb
4:00yp - 5:00yp
5:00yp - 6:00yp
5:30yp - 6:30yp

MyRide™

Les Mills Shapes™

Ffitrwydd Dŵr (Pop i fyny)

Cryfder a Ffyrhau

Beicio Grŵp

Cryfder a Symudedd
(Ysgafyn)

MX4

Ymarfer Cylchol (Ysgafyn)

Nofio Ffitrwydd Odedolion

loga (Yin)

Dydd Sadwrn

9:30yb - 10:30yb
10:00yb - 11:00yb
10:45yb - 11:45yb

Bar a Phwysau

MyRide™

Ymarfer Cylchol (Ysgafyn)

Dydd Sul

9:00yb - 9:45yb
10:00yb - 11:00yb
10:00yb - 11:30yb

Les Mills BodyPump™

MyRide™

loga

CARDIO	Y MEDDWL A'R CORFF	DAWNS
(A4L) HEINI AM OES	CRYFDLER A CHYFLYRU	BEICIO
 COACH BY COLOUR	*Dosbarth Newydd	
<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, CYSYLLTWCH Â CHYNGOR SIR PENFRO AR 01437 764551