

# AMSERLEN YMARFER GRWP

DYDD LLUN 13 EBRILL - DYDD SUL 19 GORFFENNAF 2026



PEMBROKESHIRE  
LEISURE  
HAMDDEN SIR  
BENFRO

## Dydd Llun

7:00yb - 8:00yb MyRide™  
 8:15yb - 9:00yb Les Mills BodyPump™  
 9:15yb - 10:15yb Pilates  
 9:15yb - 10:15yb MyRide™  
 10:30yb - 11:30yb Cryfder a Ffyrfhau  
 11:45yb - 12:45yp Ymarfer Cylchol  
 (Ysgafyn)  
 5:00yp - 6:00yp Zumba™  
 5:15yp - 6:15yp Ioga (Power)  
 6:30yp - 7:15yp Beicio Grŵp  
 6:30yp - 7:15yp HIIT  
 7:20yp - 8:05yp Les Mills Strength  
 Development™

## Dydd Mawrth

7:00yb - 8:00yb MyRide™  
 9:15yb - 10:15yb Beicio Grŵp  
 9:15yb - 10:45yb Ioga (Hatha)  
 11:00yb - 11:45yb Les Mills Shapes™  
 11:00yb - 11:45yb Ffitrwydd Dŵr  
 5:45yp - 6:45yp Ymarfer Cylchol  
 6:00yp - 6:45yp Beicio Grŵp  
 7:00yp - 7:45yp HIIT  
 8:00yp - 9:00yp Tri-Nofio

## Dydd Mercher

7:00yb - 8:00yb MyRide™  
 8:15yb - 9:00yb Pilates \*  
 8:45yb - 9:30yb Ffitrwydd Dŵr  
 9:15yb - 10:00yb Les Mills Strength  
 Development™  
 9:15yb - 10:15yb MyRide™  
 10:30yb - 11:30yb Cryfder a Symudedd  
 10:30yb - 11:00yb MX4  
 5:15yp - 6:15yp Les Mills BodyPump™  
 6:15yp - 7:15yp Beicio Grŵp  
 6:30yp - 7:15yp Les Mills Shapes™

## Dydd Iau

7:00yb - 8:00yb MyRide™  
 9:15yb - 10:15yb MyRide™  
 9:15yb - 10:15yb Kettlebells  
 10:30yb - 11:30yb Ymarfer Cylchol  
 12:15yp - 13:15yp Pilates  
 1:25yp - 2:10yp Ffitrwydd Dŵr  
 5:45yp - 6:45yp Ymarfer Cylchol  
 7:00yp - 7:45yp Ymarfer I'r Corff Cyfan \*

## Dydd Gwener

7:00yb - 8:00yb MyRide™  
 8:15yb - 9:00yb Les Mills Shapes™ \*  
 8:45yb - 9:30yb Ffitrwydd Dŵr (Pop i fyny)  
 9:15yb - 10:15yb Cryfder a Ffyrfhau  
 9:15yb - 10:00yb Beicio Grŵp  
 10:30yb - 11:30yb Cryfder a Symudedd  
 (Ysgafyn)  
 11:00yb - 11:30yb MX4  
 4:00yp - 5:00yp Ymarfer Cylchol (Ysgafyn)  
 5:00yp - 6:00yp Nofio Ffitrwydd Odedolion  
 5:30yp - 6:30yp Ioga (Yin)

## Dydd Sadwrn

9:30yb - 10:30yb Bar a Phwysau  
 10:00yb - 11:00yb MyRide™  
 10:45yb - 11:45yb Ymarfer Cylchol (Ysgafyn)

## Dydd Sul

9:00yb - 9:45yb Les Mills BodyPump™  
 10:00yb - 11:00yb MyRide™  
 10:00yb - 11:30yb Ioga

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