

AMSERLEN YMARFER GRWP

DYDD LLUN 22 GORFFENNAF - DYDD SUL 1 MEDI 2024

TY DDEWI & DOSBARTHIAU CYMUNEDOL



DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER	DYDD SADWRN
<p>Ty Ddewi 8:30 - 9:30YB Cyflyru'r Corff (TT)</p> <p>Roch 9:15 - 10:15YB Ymarfer i'r Corff Cyfan (TT)</p>	<p>Ty Ddewi 3:30 - 5:00YP Ffitrwydd Iau (Campfa)</p> <p>Ty Ddewi 6:00 - 7:00YP Beicio Grŵp</p> <p>Ty Ddewi 7:00 - 8:00YP Kettlebells*</p>	<p>Ty Ddewi 8:05 - 8:50YB Y Meddwl a'r Corff (Ysgafn)* (A4L)</p> <p>Ty Ddewi 9:00 - 10:00YB Ymarfer Cylchol (Gampfa) (A4L) (TT)</p>	<p>Roch 9:15 - 10:15YB Ymarfer i'r Corff Cyfan (TT)</p>	<p>Ty Ddewi 8:30 - 9:30YB Pwysau Tegell (TT)</p>	<p>Ty Ddewi 8:30 - 9:30YB Kangoo Dance™</p> <p>Ty Ddewi 9:35 - 10:35YB Pilates</p>

01437 776676

haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

CARDIO	Y MEDDWL A'R CORFF	DAWNS
(A4L) HEINI AM OES	CRYFDLER A CHYFLYRU	BEICIO
(TT) AMSER TYMOR	*NEWYDD/DIWEDDAREDIG	
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, CYSYLLTWC'H Â CHYNGOR
SIR PENFRO AR [01437 764551](tel:01437764551).