

# TYDDEWI & DOSBARTHIAU CYMUNEDOL

6 Tachwedd - 22 Rhagfyr

## Dydd Llun

8:30yb - 9:30yb **Body Conditioning** Tyddewi  
9:15yb - 10:15yb **Total Body Fitness** Roch  
6:00yp - 7:00yp **Pilates** Solfach

## Dydd Mawrth

3:30yp - 5:00yp **Ffitrwydd lau (Campfa)** Tyddewi  
7:10yp - 8:00yp **Spin** Tyddewi  
8:00yp - 9:00yp **Kettlebells** Tyddewi

## Dydd Mercher

8:05yb - 8:50yb **Wake Up Pilates (A4L)** Tyddewi  
9:00yb - 10:00yb **Cylchedau Campfa (A4L)** Tyddewi  
7:15yp - 8:15yp **Cylched** Solfach

## Dydd Iau

9:00yb - 10:00yb **Cylched** Roch

## Dydd Gwener

8:30yb - 9:30yb **Kettlebells** Tyddewi



01437 776676



haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk



Fersiwn 1. 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.*

ALLWEDD

CARDIO
Y MEDDWL A'R CORFF
DAAWNS
CRYFDER A CHYFLYRU
BEICIO