

## Amserlen Dosbarthiadau 08.01.24 - 18.02.24

### Dydd Llun

06.30yb – 07.00yb	Les Mills GRIT
08.45yb – 09.45yb	Tai-Chi (A4L)
09.00yb – 10.00yb	Aerobeg Dwr
09.30yb – 10:15yb	Chwyth Craidd
10.20yb – 11.05yb	Cyflryu Corff Cyfan
10.00yb – 11.00yb	Therapi Aerobeg Dwr (A4L)
17.30yp – 18:30yp	Les Mills Body Pump

### Dydd Mawrth

06.30yb – 07.00yb	Les Mills GRIT
07.15yb – 08.00yb	Les Mills Body Pump *Newydd*
17.15yp – 18.00yp	Chwyth Craidd
18.00yp – 19.00yp	Les Mills Body Balance

### Dydd Mercher

06.30yb – 07.00yb	Les Mills GRIT
10.00yb – 11.00yb	Cylchedau
09.30yb – 10.30yb	Les Mills Body Balance
11.10yb – 11.55yb	Zumba
12.00yp – 13.00yp	Pilates
18.00yp – 19.00yp	Les Mills Body Pump
18.15yp – 19.00yp	Beicio Grwp
19.00yp – 20.00yp	Yoga

### Dydd Iau

06.30yb – 07.00yb	Les Mills GRIT
08.00yb – 08.55yb	Therapi Aerobeg Dwr
09.15yb – 10.00yb	Kettlebells
10.00yb – 11.00yb	Easyline
16.30yp – 17.30yp	Bowlio Dan Do (A4L)
17.30yp – 18.15yp	Les Mills Mix *Newydd*

### Dydd Gwener

06.30yb – 07.00yb	Les Mills GRIT
08.15yb – 09.15yb	Pilates
16.30yp – 17.30yp	Les Mills Body Balance
17.45yp – 18.30yp	Cylchedau
17.45yp – 18.30yp	Spin Dechreuwyr/Canolradd

### Dydd Sadwrn

08.30yb – 09.15yp	Les Mills Mix
10.45yb – 11.30yp	Bar & Bell

### A4L = Active for Life

For a copy in large print, Braille, audio tape or an alternative language, please call:  
01437 776455

Booking & Cancellation Policy Applies



Allwedd	DAWNS
	CARDIO
	CRYFDER A CHYFLYRU
	Y MEDDWL A'R CHORFF
	BEICIO

Gall yr amserlen hon newid. Am y fersiwn ddiweddaraf, cyfeiriwch at ein gwefan ac Ap Hamdden Sir Benfro.

Rhaid archebu a thalu am bob sesiwn ymlaen llaw gan ddefnyddio ein ap neu ein gwefan