

AMSERLEN YMARFER GRWP

DYDD LLUN 2 MEDI - DYDD SUL 22 RHAGFYR 2024

TY DDEWI & DOSBARTHADAU CYMUNEDOL



PEMBROKESHIRE
LEISURE
HAMDDEN SIR
BENFRO

DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER	DYDD SADWRN
<p>Ty Ddewi 7:00 - 7:45YB Beicio Grŵp* (TT)</p>	<p>Ty Ddewi 8:00 - 9:00YP Dawns (Ballroom)*</p>	<p>Ty Ddewi 8:05 - 8:50YB Y Meddwl a'r Corff (Ysgafn) (A4L)</p>	<p>Roch 9:15 - 10:15YB Ymarfer i'r Corff Cyfan (TT)</p>	<p>Ty Ddewi 8:30 - 9:15YB Strength Development ™ Les Mills* (TT)</p>	<p>Ty Ddewi 8:30 - 9:30YB Kangoo Dance™</p>
<p>Ty Ddewi 8:30 - 9:30YB Pwysau Tegell* (TT)</p>		<p>Ty Ddewi 9:00 - 10:00YB Ymarfer Cylchol (Gampfa) (A4L) (TT)</p>	<p>Ty Ddewi 3:30 - 5:00YP Ffitrwydd Iau (Campfa)</p>	<p>Ty Ddewi 9:20 - 10:20YB Cryfder Craidd ac Ymestyn* (TT)</p>	<p>Ty Ddewi 9:35 - 10:35YB Pilates</p>
<p>Roch 9:15 - 10:15YB Ymarfer i'r Corff Cyfan (TT)</p>			<p>Ty Ddewi 7:10 - 7:55YP Beicio Grŵp*</p>		<p>Ty Ddewi 10:40 - 11:25YB Dawns 5 -7*</p>
			<p>Ty Ddewi 8:00 - 9:00YP Ymarfer Cylchol*</p>		<p>Ty Ddewi 11:30 - 12:15YB Dawns 7-11*</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 HAWDDI EI DDARLLEN, BRAILLE, RECORDIAD SAIN, NEU MEWN IAITH ARALL, CYSYLLTWCŔ Â CHYNGOR
SIR PENFRO AR 01437 764551.