

AMSERLEN YMARFER GRŴP 'POP-UP'

MAI 2026



Dydd Mawrth

5th, 12th, 19th, 26th 10:45YB

-

11:30YB

Zumba®

Dydd Mawrth

5th, 12th, 19th, 26th 12:30YP

-

13:30YP

Symudiadau Tai Chi ar gyfer Lles

Dydd Mawrth

12th, 19th, 26th 7:00YP

-

7:45YP

Aqua Zumba®

Dydd Iau

7th, 14th 11:30YB

-

12:00YP

MX4 (Gampfa)

Dydd Gwener

1st, 8th, 15th, 22nd, 29th 7:35YP

-

8:05YP

Ioga (Nidra)

CARDIO	Y MEDDWL A'R CORFF	DAWNS
(A4L) HEINI AM OES	CRYFDLER A CHYFLYRU	BEICIO
COACH BY COLOUR	* NEWYDD/ DIWEDDAREDIG	
<u>Er nad yw'n hanfodol, byddem yn argymhell archebu lle i warantu eich lle</u>		



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, CYSYLLTWCW Â CHYNGOR
SIR PENFRO AR [01437 764551](tel:01437764551)