

CANOLFAN HAMDDEN
ABERDAUGLEDDAU



Amserlen Dosbarthiadau 'Pop-Up' Mawrth 2024

Dydd Mawrth 5^{ed}
6yp – 6.45yp **HIIT Spin**

Dydd Mercher 6^{ed}
9.00yb – 9.45yb **HIIT Spin**

Dydd Mawrth 26^{ain}
6yp – 6.45yp **HIIT Spin**

Dydd Mercher 27^{ain}
9.00yb – 9.45yb **HIIT Spin**



ALLWEDD	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

Canolfan Hamdden Aberdaugleddau 01437 775959

WWW.HAMDDENSIRBENFRO.CO.UK

