

## Amserlen Ymarfer Grŵp

Yn Cychwyn 5<sup>ed</sup> o Hydref 2020

### Dydd Llun

0930-1030 Les Mills BodyPump  
1730-1830 Zumba  
1745-1830 Sbinio  
1900-2000 Les Mills BodyPump  
1940-2010 Metafit

### Dydd Mawrth

0800-0900 Acwa-Ffit  
0930-1030 Cychredau Ysgafn  
1100-1200 Pilates  
1340-1420 Byddwch yn Actif\*\*  
1730-1830 HIIT & Craidd  
1900-1945 Gwersi Nofio i Gwellhawyr  
1900-2000 Ioga Vinyasa

### Dydd Mercher

0930-1030 Cylchredau Sefydlog  
1745-1845 Cylchredau Sefydlog  
1800-1900 Coesau, Pen-ôl a'r Bol  
1900-1945 Sbinio  
1940-2010 Metafit

### Dydd Iau

0800-0900 Acwa-Ffit  
0930-1030 HIIT & Craidd  
1730-1830 Pilates Ysgafn  
1900-1945 Sbinio

### Dydd Gwener

0930-1030 Ffit-Fowns\*  
1100-1145 Beginners Spin  
1730-1815 Sbinio  
1915-2015 Ioga

### Dydd Sadwrn

0900-1000 Cylchredau Awyr Agored  
0930-1015 Sbinio

### Dydd Sul

0930-1015 Sbinio

ALLWEDD	CARDIO
	DAWNS
	Y MEDDWL A'R CORFF
	CRYFDER A CHYFLYRU
	BEICIO



*Fersiwn 1. Gywir ar adeg argraffu.*

Mae ein holl amserlenni ar gael ar ein gwefan ac Ap Hamdden Sir Benfro.

\*Dechrau 16/10/20

\*\*Yn addas i oedolion ag anghenion addasgiadol\*\*

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.