

Dydd Llun	
6.00yb - 6.15yp	Sesiwn Agored
7.00yp - 8.00yp	Dosbarth Beicio Grwp

Dydd Iau	
8.00yb - 6.15yp	Sesiwn Agored
7.00yp - 8.00yp	Dosbarth Beicio Grwp

Dydd Mawrth	
9.00yb - 6.00yp	Sesiwn Agored
6.15yp - 7.00yp	Dosbarth 'Functional Fit'
7.15yp - 8.30yp	Sesiwn Agored

Dydd Gwener	
6.10yb - 6.55yb	Dosbarth 'Functional Fit'
7.15yb - 8.00yb	Sesiwn Agored

Dydd Mercher	
6.45yb - 7.30yb	Dosbarth Beicio Grwp
8.30yb - 9.00yp	Sesiwn Agored

Dydd Sadwrn	
8.30yb - 1.30yp	Sesiwn Agored

Dydd Sul	
8.30yb - 12.30yp	Sesiwn Agored

Sesiynau Agored - Bydd angen sesiwn anwythio i'r gampfa gyda Hamdden Sir Benfro

Dosbarthiadau - Bydd yr ystafell ar gau i'r cyhoedd yn ystod yr amseroedd hyn. Gallwch archebu'r dosbarthiadau ar y wefan, trwy ein Ap neu dros y ffôn.