

AMSERLEN YMARFER GRŴP

DYDD LLUN 20 EBRILL - DYDD SUL 19 GORFFENNAF 2026



Dydd Llun

6:30YB	- 7:15YB	Les Mills BODYPUMP HEAVY*
8:15YB	- 9:15YB	loga (Vinayasa)
8:40YB	- 9:25YB	Beicio Grŵp
9:35YB	- 10:20YB	Les Mills BODYPUMP™
10:30YB	- 11:30YB	Pilates Hyfforddiant Suspension (TRX®)
10:30YB	- 11:30YB	Pencampwyr Cadeiriau (A4L)
12:05YB	- 1:05YB	Ffitrwydd Dŵr
3:45YB	- 4:45YB	Ymarfer Cylchol (Ysgafn)
5:00YB	- 6:00YB	Kettlebells
5:30YB	- 6:30YB	Beicio Grŵp*
5:45YB	- 6:30YB	Les Mills Shapes™*
6:15YB	- 7:00YB	Ymarfer Cylchol
6:35YB	- 7:20YB	Les Mills BODYBALANCE™*

Dydd Mawrth

6:30YB	- 7:30YB	PLYROX*
7:30YB	- 8:30YB	Nofio Ffit Oedolion
8:25YB	- 9:25YB	Hyfforddiant Suspension (TRX®)
9:30YB	- 10:30YB	Beicio Grŵp
9:30YB	- 10:15YB	Les Mills BODYPUMP HEAVY*
10:00YB	- 11:00YB	Thearpi Dŵr
10:20YB	- 11:20YB	Les Mills BODYBALANCE™
10:45YB	- 11:15YB	MX4 (Gampfa)*
11:25YB	- 12:25YB	Cadw Heini (Ysgafn) (A4L)*
12:10YB	- 1:10YB	Ffitrwydd Dŵr
5:30YB	- 6:00YB	HIIT*
6:10YB	- 6:55YB	Les Mills BODYPUMP™*
6:00YB	- 7:00YB	Beicio Grŵp
7:05YB	- 8:05YB	loga (Hatha)*

Dydd Mercher

6:30YB	- 7:15YB	HIIT Spin
8:45YB	- 9:15YB	Beicio Grŵp
9:25YB	- 10:10YB	Les Mills BODYPUMP™
9:30YB	- 10:30YB	Beicio Grŵp (Dechreuwr)
10:20YB	- 11:05YB	Les Mills Shapes™
10:30YB	- 11:30YB	Pencampwyr Cadeiriau (A4L)
11:10YB	- 12:10YB	Pilaticise
12:25YB	- 1:25YB	Ffitrwydd Dŵr
1:45YB	- 3:00YB	Zumba® - Anabledd Actif
5:00YB	- 6:00YB	Pilaticise
5:30YB	- 6:15YB	Ymarfer Cylchol
6:05YB	- 6:50YB	Zumba®*
6:55YB	- 7:55YB	Hyfforddiant Suspension (TRX®)*
7:30YB	- 8:15YB	Gwersi Nofio Oedolion (Dechreuwr)
8:15YB	- 9:00YB	Gwersi Nofio Oedolion (Dechreuwr)
8:45YB	- 9:45YB	Nofio Ffit Oedolion

Dydd Iau

7:00YB	- 8:00YB	Beicio Grŵp
8:25YB	- 9:25YB	Hyfforddiant Suspension (TRX®)
9:30YB	- 10:30YB	Beicio Grŵp
9:30YB	- 10:00YB	HIIT*
10:05YB	- 11:05YB	Cadw Heini (Ysgafn) (A4L)*
12:15YB	- 12:45YB	Beicio Grŵp
1:15YB	- 2:15YB	Symudiadau Tai Chi ar gyfer Lles
5:45YB	- 6:45YB	Beicio Grŵp
5:30YB	- 6:15YB	Les Mills BODYPUMP HEAVY*
6:25YB	- 7:25YB	Les Mills BODYBALANCE™*
6:45YB	- 7:45YB	PLYROX*

Dydd Gwener

7:00YB	- 8:00YB	Beicio Grŵp
8:30YB	- 9:15YB	Beicio Grŵp
9:20YB	- 10:05YB	Les Mills Shapes™
10:10YB	- 11:10YB	Les Mills BODYBALANCE™
11:15YB	- 12:15YB	Strictly Fitsteps®
12:05YB	- 1:05YB	Ffitrwydd Dŵr
6:30YB	- 7:30YB	loga (Yin)
6:30YB	- 7:15YB	Gwersi Nofio Oedolion (Uwch)
7:15YB	- 8:00YB	Gwersi Nofio Oedolion (Canolradd)

Dydd Sadwrn

9:40YB	- 10:40YB	Kettlebells
10:50YB	- 11:50YB	loga (Hatha)

Dydd Sul

9:00YB	- 10:00YB	Ffitrwydd Nofio
9:45YB	- 10:30YB	Les Mills BODYPUMP™
10:40YB	- 11:40YB	Les Mills BODYBALANCE™

CARDIO	Y MEDDWL A'R CORFF	DAWNS
(A4L) HEINI AM OES	CRYFDLER A CHYFLYRU	BEICIO
COACH BY COLOUR	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 GELI COPPI MEWN PRINT BRAS, FFORMAT HAWDD EI DDARLLEN, BRAILLE, RECORDIAD SAIN, NEU MEWN IAITH ARALL, CYSYLLTWCH Â CHYNGOR
SIR PENFRO AR 01437 764551