

Amserlen Ymarfer Grŵp

Dydd Llun

0930-1030 **HIIT**
1100-1200 **Les Mills Body Balance**
1230-1330 **Ioga (Hatha)**
1430-1515 **Aerobeg Dŵr**
1700-1745 **Kettlebells**
1745-1845 **Cylched (TM)***
1900-2000 **Beicio Grŵp**

Dydd Mawrth

0700-0800 **Beicio Grŵp**
0745-0830 **Nofio Ffit Oedolion**
0915-1000 **Les Mills Body Pump**
1030-1130 **Pilaticise**
1145-1245 **Cadw Heini Ysgafn (A4L)**
1700-1745 **Beicio Grŵp**
1745-1845 **Cylched (TM)***
1830-1930 **Strictly Fitsteps**

Dydd Mercher

0915-1015 **Les Mills Body Attack**
1045-1145 **Pilaticise**
1700-1745 **Les Mills Body Pump**
1815-1915 **Les Mills Body Balance**
2045-2130 **Nofio Ffit Oedolion**
2045-2130 **Gwersi Nofio Uwch i Oedolion**

Dydd Iau

0700-0730 **Circuit Blast**
0930-1030 **Boxfit**
1100-1200 **Ioga (Vinyasa Flow)**
1300-1400 **Byddwch yn Actif *****
1430-1515 **Aerobeg Dŵr**
1830-1930 **Beicio Grŵp**

Dydd Gwener

0700-0800 **Beicio Grŵp**
0915-1015 **Hyfforddiant Craidd a Chyflyru**
1045-1145 **Strictly Fitsteps**
1215-1315 **F.I.T (A4L)**

Dydd Sadwrn

0900-1000 **Les Mills Body Attack**



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

(TM) Lleolir yn Tasker Milward Dome
(A4L) – Heini am Oes*

**** Wythnos yn dechrau ar 9 Awst**

***** Yn addas i oedolion ag anghenion addysgiadol *****

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, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 01437 764551.