

AMSERLEN YMARFER GRWP

DYDD LLUN 5 RHAGFYR- DYDD SUL 12 EBRILL



Dydd Llun

- 8:15yb - 9:15yb **Aerobeg Dŵr**
- 5.10yp - 5.55yp **Les Mills Shapes™***
- 5:45yp - 6:15yp **MX4**
- 6:20yp - 6:50pm **MX4**
- 6:00yp - 6:45yp **Les Mills Strength Development™**
- 7:00yp - 8:00yp **Beicio Grŵp**

Dydd Mawrth

- 6:30yp - 7:00yp **MX4**
- 6:00yp - 6:45yp **Pilates**
- 7:00yp - 7:45yp **Pilates**
- 7:15yp-8:00yp **Ymarfer i'r Corff Cyfan**

Dydd Mercher

- 6:45yb - 7:30yb **Beicio Grŵp**
- 7:05yb - 7:35yp **MX4**
- 6:00yp - 7:00yp **loga (Yin)**
- 7:00yp - 8:00yp **loga (Yin)**
- 6:15yp - 7:00yp **Aerobeg Dŵr**

Dydd Iau

- 8:00yb - 9:00yb **Aerobeg Dŵr**
- 9:15yb - 10:00yb **Ymarfer Cylchol (Ysgafn) (A4L)**
- 12:30pm - 1:00pm **Synrgy**
- 5:15yp - 6:00yp **Ffitrwydd Rhedeg**
- 6:10yp - 6:55yp **Les Mills Strength Development™**
- 6:00yp - 7:00yp **loga (Hatha)**
- 7:00yp - 8:00yp **loga (Hatha)**
- 7:00yp - 8:00yp **Beicio Grŵp (Uwch)**
- 8:00yp - 9:00yp **Ffitrwydd Nofio**

Dydd Gwener

- 6:10yb - 6:55yb **HIIT (Cryfder Craidd)**
- 8:00yb - 8:45yb **Pilates**
- 1:30yp - 2:30yp **Ymarfer Cylchol (Yn y Gampfa) (A4L)**
- 6:30yp - 7:30yp **Ymarfer wrth Ddawnsio**

CARDIO	Y MEDDWL A'R CORFF	DAWNS
(A4L) HEINI AM OES	CRYFDLER A CHYFLYRU	BEICIO
COACH BY COLOUR	* NEWYDD/ DIWEDDAREDIG	
<u>Er nad yw'n hanfodol, byddem yn argymhell archebu lle i warantu eich lle</u>		



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, CYSYLLTWCŔH Â CHYNGOR

SIR PENFRO AR 01437 764551