

AMSERLEN YMARFER GRWP

DYDD LLUN 4 TACHWEDD - DYDD SUL 22 RHAGFYR 2024



Dydd Llun

6:10yb - 6:55yb **Ymarfer Cylchol ***
8:15yb - 9:15yb **Aerobeg Dŵr**
6:00yp - 6:45yp **Les Mills Strength Development™**
6:15yp - 6:45yp **Synrgy**
7:00yp - 8:00yp **Beicio Grŵp**

Dydd Mawrth

6:00yp - 6:45yp **Pilates**
7:00yp - 7:45yp **Pilates**

Dydd Mercher


6:45yb - 7:30yb **Beicio Grŵp**
7:05yb - 7:35yb **Synrgy**
9:30yb - 10:30yb **Ioga (Hatha)**
10:45yb - 11:45yb **Ioga (Hatha)**
5:15yp - 6:00yp **Kettlebells (HiIT)***
6:00yp - 6:45yp **Aerobeg Dŵr**
6:15yp - 7:00yp **Ymarfer Cylchol ***
7:10yp - 7:55yp **Coesau, Penolau a Boliau ***

Dydd Iau

8:00yb - 9:00yb **Aerobeg Dŵr**
9:15yb - 10:00yb **Ymarfer Cylchol (Ysgafn) (A4L)**
5:00yp - 6:00yp **Ffitrwydd wrth Rhedeg**
6:10yp - 6:55yp **Les Mills Strength Development™**
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, CYSYLLTWCH Â CHYNGOR

SIR PENFRO AR 01437 764551