

# AMSERLEN YMARFER GRŴP 'POP-UP'

MEHEFIN 2026



## Dydd Mawrth

2<sup>nd</sup>, 16<sup>th</sup>, 23<sup>rd</sup>, 10:45YB  
30<sup>th</sup>

-

11:30YB

Zumba®

## Dydd Mawrth

2<sup>nd</sup>, 16<sup>th</sup>, 23<sup>rd</sup>, 12:30YP  
30<sup>th</sup>

-

13:30YP

Symudiadau Tai Chi ar gyfer Lles

## Dydd Mawrth

2<sup>nd</sup>, 16<sup>th</sup>, 23<sup>rd</sup>, 7:00YP  
30<sup>th</sup>

-

7:45YP

Aqua Zumba®

## Dydd Iau

4<sup>th</sup>, 11<sup>th</sup>, 18<sup>th</sup>, 11:30YB  
25<sup>th</sup>

-

12:00YP

MX4 (Gampfa)

## Dydd Gwener

5<sup>th</sup>, 12<sup>th</sup>, 19<sup>th</sup>, 5:30YP  
26<sup>th</sup>

-

6:30YP

Ymarfer Cylchol

## Friday

12<sup>th</sup>, 19<sup>th</sup>, 26<sup>th</sup>, 7:35YP  
5<sup>th</sup>

-

8:05YP

Ioga (Nidra)

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, CYSYLLTWCŴ Â CHYNGOR  
SIR PENFRO AR [01437 764551](tel:01437764551)