

AMSERLEN YMARFER GRŴP 'POP-UP'

EBRILL 2026



Dydd Mawrth 14th, 21st, 28th

10:45YB - 11:30YB **Zumba®**

Dydd Iau 2nd, 9th

10:10YB - 10:55YB **Les Mills BODYPUMP HEAVY™**


Dydd Iau 2nd, 9th, 16th, 23rd, 30th

11:30YB - 12:00YP **MX4 (Gampfa)**

6:45YP - 7:45YP **PLYROX**

Dydd Gwener 10th, 17th, 24th

7:35YP - 8:05YP **loga (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, CYSYLLTWCH Â CHYNGOR
SIR PENFRO AR [01437 764551](tel:01437764551)