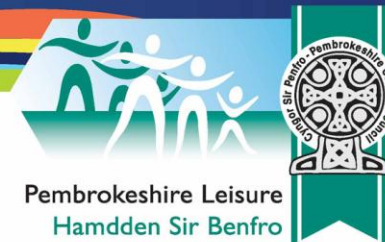


CANOLFAN HAMDDEN Abergwaun



Canolfan Hamdden Abergwaun Amserlen Ymarfer Grwp Ebrill 16 – Mehefin 3 2018

Dydd Llun

0915-1045 *Ioga*
1230-1300 Synrgy
1730-1800 Synrgy
1800-1900 Ymarfer Cylched
1800-1900 Ymasiad Dawns
1915-2015 Cycle Fit Spin

Dydd Mawrth

0900-1000 Acwa Ffit
0915-1000 Spin i Bawb
1115-1215 *Gwersi Nofio i Oedolion
(Dechreuwyd)*
1315-1400 Rhwyfo 50+
1430-1530 Pilates Cymysg
1715-1815 Kettlebells
1800-1900 Spin i Bawb
1815-1915 Pilates Uwch
1900-2000 Gwersi Nofio Oedolion
1915-2000 Sbin i Ddechreuwyd
1915-2015 Pilates Canolradd
2000-2100 Hyfforddiant Nofio Oedolion /
Meistri

Cwrs

**Mae'r dosbarth hwn yn addas ar
gyfer oedolion gydag anableddau
dysgu

Am gopi mewn print mawr, Braille, tâp sain neu mewn iaith
arall, ffoniwch:

01437 776613

Mae archebu lle yn hanfodol ar gyfer pob dosbarth. I
archebu lle neu am fwy o wybodaeth, cysylltwch â ni ar:

01437 775504

Dydd Mercher

0930-1000 Synrgy
1030-1130 NEWYDD!! Cryfder a Chydbwysedd
1215-1245 Synrgy
1430-1530 Cadw'n Heini Ysgafn
1700-1800 Craidd Dwys & Ymestyn
1730-1830 Spin i Bawb
1730-1800 Synrgy
1815-1915 Bar & Bell
1800-1900 Cyflyru'r Corff
1900-2000 Pilates i Ddechreuwyd
1845-1945 Cardio 20/20/20

Dydd Iau

0930-1000 Synrgy
1000-1030 Spin i Bawb - Dosbarth Cyflym
1200-1300 Acwa Ffit
1300-1700 Cerdded dwywaith yr wythnos
1500-1545 *Aerobeg*
1730-1800 Synrgy
1830-1930 Spin i Bawb
1830-2000 *Ioga*
1800-1900 Cardio Combat
1915-2000 NEWYDD!! Couch 2 5k

Dydd Gwener

0730-0800 Synrgy
0900-1000 Cryfder a Chydbwysedd
1015-1200 **Dewch yn heini
1030-1200 Clwb Hamdden Gwener
1700-1800 Pilates Canolradd/Uwch
1800-1845 Step, Tone and Balance
1845-1930 Dosbarth MeistrCam

Dydd Sadwrn

0930-1000 Synrgy



Cardio	Cryfder & Chyflyriad	Dawns	Meddwl & Chorff	Beicio
--------	-------------------------	-------	-----------------	--------