Ymarfer Grŵp

CANOLFAN HAMDDEN Hwlffordd

Amserlen Ymarfer Grŵp

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Ebrill 16 - Gorffennaf 22 2018

YMARFER GRŴP

Dydd Llun
06:50-07:50 Power Ioga*
08:00-09:00 Ioga I Ddeffro
10:00-12:00 Dod yn Actif* (NCh)
gweler y wybodaeth i gwsmeriaid
10:00 -11:00 HIIT (Hyfforddiant mewn Cyfnodau Dwyster Uchel)
11:00 -12:00 Les Mills Body Balance
12:00-13:00 Easy Aqua Circuits
16:30-17:15 Brainfit Conditioning **(NEWYDD)** (GR)
17:00-17:50 Kettlercise (NCh)
17:30-18:30 Boxfit
17:15-18:00 Brainfit Cardio **(NEWYDD)** (GR)
18:30-19:30 Les Mills Body Pump
18:15-19:15 Cylchedau (NCh)
19:30-20:30 Iogalates

Dydd Mawrth
09:30-10:30 Les Mills Body Pump
10:30-11:30 Tabata
11:00-12:00 CREW Rhwyfo (YFF)
11:30-12:30 Pilaticise
13:00-14:00 Gentle Circuits MFA
15:30-16:30 Ioga (GR)
17:10-18:00 Cylchedau Stwdio 2
17:30-18:30 Ioga (GR)
18:00-19:00 Cylchedau (NCH)
18:00-19:00 Strictly Fit Steps
19:00-20:00 Hoopacise

Dydd Mercher
07:00-08:00 Cardio Fusion
10:00-11:00 HIIT
1100-1200 Pilates
12:00-13:00 Acwa-ffit
12:15-12:45 Kettlercise Cyflym
12:45-13:15 Ymestyn a Thynhau Cyflym
13:15-14:15 Bygi i Heini
1700-1710 Les Mills Smart Start Set up
1710-1800 Les Mills Body Pump Express
19:00-19:30 HIIT Cyflym
19:30-20:00 Core and Ab

Dydd Iau
0700-0730 Circuit Blast
09:30-10:30 Les Mills Body Pump
10:30-11:30 Cyfanswm Corff Fit **(NEWYDD)**
17:30-18:30 Pilaticise
18:00-19:00 Cylchedau (NCh)
18:30-19:30 Coesau/Penolau a Boliau
19:00-20:00 Kettlercise (NCh)
19:30-20:30 Fiesta Hwyl - 500 o ymarferion llosgi calorïau

Dydd Gwener
07:00-08:00 HIIT Strength
10:00-11:00 FIT (Friday Interval Training) **SH**
09:30-10:30 Iogalates
10:30- 11:30 Strictly Latin
12:00-13:00 Acwa-ffit
12:15-12:45 Ioga Swyddfa (GR)
12:45-13:15 Ioga Swyddfa (GR)
18:00-19:00 Cylchedau

Dydd Sadwrn
08:30-09:30 Cardio Fusion
09:30-10:30 HIIT Strength

Dydd Sul
10:00-11:00 Kettlercise
11:00-12:00 Les Mills Body Balance

ALLWEDD	
	CARDIO
	DAWNS
	Y CORFF A'R MEDDWL
	CRYFDER A CHYFLYRU
	YFf = Ystafell Ffitrwydd NCh = Neuadd Chwaraeon

I gael copi mewn print bras, Braille, tâp sain neu iath arall, byddwch cystal â ffonio (01437) 776613

Gwybodaeth i Gwsmeriaid

*Mae'r dosbarth hwn yn addas i oedolion ag anableddau dysgu

Roedd yr amserlen hon yn gywir pan aeth i'r wasg, dylech ffonio neu wirio ar-lein am y wybodaeth ddiweddaraf gan ein bod yn datblygu ein rhaglen ddosbarthiadau yn gyson

Mae dosbarthiadau'n rhedeg am 55 munud

01437 776676

e: haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

www.sir-benfro.gov.uk/hamdden