CANOLFAN HAMDDEN
Aberdaugleddau

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Amserlen Ymarfer Corff mewn Grŵp

16 Ebrill – 3 Mehefin

Dydd Llun

06:50 – 07:20	Les Mills GRIT Cryfder
09:00 – 09:55	Tai Chi Cynllun Atgyfeirio Ymarfer
09:00 – 09:55	Acwa-Ffit
09:30 – 10:30	Les Mills Body Pump
10:00 – 10:55	Therapi Acwa
16:15 – 17:15	Ioga Vinyassa
17:30 – 18:00	Les Mills Body Pump – dosbarth byr
18:00 – 19:00	Les Mills Body Attack
18:00 – 20:00	Spin ar gyfer Tri *Newydd*
19:00 – 20:00	Cydbwysedd Craidd

Dydd Mawrth

06:50 – 07:20	Les Mills Grit Plyo
09:30 – 10:30	Les Mills Body Attack
10:30 – 11:30	Legs, Bums & Tums
13:00 – 14:00	Ffitrwydd Bygi *Dechrau'r 8 Mai*
17:30 – 18:00	Les Mills Body Pump – dosbarth byr
17:30 – 18:00	Spin – dosbarth byr
18:00 – 19:00	Spin i ddechreuwyr
18:00 – 19:00	Ymarfer Cylched
19:00 – 20:00	Spin canolradd
19:00 – 20:00	Pilaticise

Dydd Mercher

06:50 – 07:20	Les Mills GRIT Strength
10:00 – 11:00	Figure Fit
10:00 – 10:30	Spin – dosbarth byr
12:00 – 13:00	Pilates i ddechreuwyr
17:00 – 18:00	Ymarfer Cylched Cynllun Atgyfeirio Ymarfer
17:30 – 18:00	Les Mills GRIT Cardio
18:00 – 19:00	Les Mills Body Pump
18:00 – 19:00	Spin Uwch *Newydd*
19:00 – 20:00	Kettlercise
19:00 – 20:00	Cydbwysedd Craidd

Dydd Iau

06:50 – 07:20	Les Mills Grit Cardio
11:00 – 12:00	Cadw'n heini ysgafn
16:30 – 18:00	Ioga Hatha
17:30 – 18:00	Les Mills Grit
18:00 – 18:45	Les Mills Body Attack 45*
18:00 – 19:00	Spin canolradd

Dydd Gwener

06:50 – 07:20	Les Mills GRIT Cryfder
08:15 – 09:15	Pilates
09:30 – 10:30	Les Mills Body Attack
10:30 - 11:15	Cyflyru'r Craidd
17:30 – 18:00	Les Mills Body Pump – dosbarth byr
17:30 – 18:30	Spin – gallu cymysg
18:00 – 19:00	Kettlercise
19:00 – 20:00	Step Seibiannol

Dydd Sadwrn

08:30 – 09:30	P90X

Dydd Sul

10:00 – 11:00	Cydbwysedd Craidd

Bydd angen archebu lle ymlaen llaw ar gyfer pob dosbarth ac mae angen lleiafswm o 5 yn bresennol er mwyn cynnal y dosbarth

A	CARDIO
LL	CRYFDER A CHYFLYRIAD
W	MEDDWL & CHORFF
E	SPIN
Dd	

Ffôn: 01437 775959

www.pembrokeshire.gov.uk/leisure