

## Amserlen Ymarfer Grwp

Tachwedd 4<sup>ydd</sup> – Rhagfyr 22<sup>ain</sup> 2019

### Dydd Llun

0800-0900 **Aerobeg Dwr**  
1815-1915 **Gofal Cefn (Cwrs)**  
1800-1900 **Troelli Gallu Uwch**  
1915-1945 **Troelli I Ddechreuwy**  
1930-2000 **Metafit +**

### Dydd Mawrth

1730-1815 **Troelli Agored**  
1800-1900 **Pilates**  
1830-1930 **\*Newydd\*Merched Cryfder&Chyflyru**  
1930-2030 **Meistri**

### Dydd Mercher

0715-0745 **Metafit**  
0800-0900 **Aerobeg Dwr**  
0930-1015 **Ymarfer cylched Ysgafan**  
0945-1030 **Therapi Dwr**  
1700-1745 **Flex & tone**  
1800-1900 **\*Newydd\*Circuits**  
1900-1945 **Coesau, Pen-ol a Boliau**

### Dydd Iau

0915-1015 **Pilates (Cwrs)**  
1715-1800 **\*Newydd\*Kick Fitness**  
1715-1800 **Pilates I Ddechreuwy**  
1805-1850 **Pilates**  
1825-1855 **Troelli Hiit**  
1900-1930 **Troelli I Ddechreuwy**  
1900-2000 **Aerobeg Dwr**  
2000-2100 **Meistri**

### Dydd Gwener

0915-1015 **Pilates**  
1030-1115 **Ymarfer cylched Ysgafan**  
1850-1950 **Dawns**

### Dydd Sadwrn

0830-0930 **Aerobeg Dwr**

Mae bwcio yn hanfodol i bôb dosbarth  
I bwcio lle neu am rhagor o wybodaeth –  
Cysylltwch a ni ar 01437-776690



Lawrlwytho a bwcio drwy'r APP



Key
Y galon
Cryfder a Chyflyru
Dawns
Meddwl a chorff
Cylchred