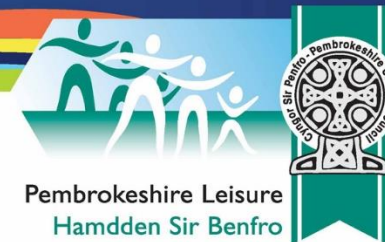


CANOLFAN HAMDDEN Abergwaun



Canolfan Hamdden Abergwaun Amserlen Ymarfer Grwp Medi 3 – Tachwedd 4 2018

Dydd Llun

1230-1300 Synrgy
1730-1800 Synrgy
1800-1900 Ymarfer Cylched
1800-1900 Ymasiad Dawns
1915-1945 Spring Fit
1915-2015 Cycle Fit Spin

Dydd Mawrth

0900-1000 Acwa Ffit
0915-1000 Spin i Bawb
1100-1200 *Gwersi Nofio i Oedolion
Dechreuwyd Llaw
1315-1400 NEWYDD! Ffitrwydd 50+ Synrgy
1430-1530 Pilates
1715-1815 Kettlebells
1815-1915 Pilates Uwch
1800-1900 Sbin i Bawb
1915-2000 NEWYDD! Sbin i Ddechreuwyd
1900-2000 Gwersi Nofio Oedolion
1915-2015 Pilates Canolradd
2000-2100 NEWYDD! Ffitrwydd Nofio
Oedolion Gwellhawyr

*Cwrs

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

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

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

01437 775504

Fersiwn 2

Yn Gywir Adeg Argraffu

Dydd Mercher

0930-1000 Synrgy
1030-1130 Cryfder a Chydbwysedd
1030-1100 NEWYDD! Ffitrwydd Babi a Fi
1215-1315 Aerobeg
1230-1300 Synrgy
1430-1530 Cadw'n Heini
1730-1830 Spin i Bawb
1730-1800 Synrgy
1730-1800 NEWYDD! HIIT Llosgi Braster 30
1800-1900 Cyflyru'r Corff
1900-2000 Pilates i Ddechreuwyd
1845-1945 NEWYDD! Dewch I Rhedeg

Dydd Iau

0930-1000 Synrgy
1000-1030 Spin i Bawb - Dosbarth Cyflym
1200-1300 Acwa Ffit
1300-1700 Cerdded dwywaith yr wythnos
1730-1800 Synrgy
1745-1815 NEWYDD! Spring Fit
1800-1900 NEWYDD! Rhwyfo Criw Dechrau
20.09.18
1830-1930 Siapio'r Corff Cyfan
1900-2000 NEWYDD! Gwersi Nofio Oedolion
Dechreuwyd

Dydd Gwener

0730-0800 Synrgy
0900-1000 Cryfder a Chydbwysedd
1015-1100 **Dewch yn heini
1015-1100 Clwb Hamdden Gwener
1700-1800 Pilates
1800-1900 Step, Tone and Balance

Dydd Sadwrn

0930-1000 Synrgy

Dydd Sul

0915-0945 HIIT Sbin
1000-1045 Ymarfer Cylched



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

www.pembrokeshire.gov.uk/leisure