CANOLFAN HAMDDEN

Dinbych-y-pysgod

Amserlen Gweithgareddau Iau

Ebrill 29ain – Gorffennaf 19eg 2019

Diwrnod	Amser	Gweithgaredd	Oedran
Dydd Llun	1530 - 1630	Clwb Ffitrwydd	11 - 12
	1630 - 1730	Clwb Ffitrwydd	11 - 12
	1600 - 1700	Aml-chwaraeon Merched*	
	1530 - 2030	Gymnasteg*	4+
	1800 - 1900	Athletau Iau	4 – 11
Dydd Mawrth	1600 - 1700	Balanceability (cwrs)	2 ½ - 6
	1730 – 1830	Kung Fu*	
Dydd Mercher	1530 - 1630	Clwb Ffitrwydd	11 - 12
	1630 – 1730	Clwb Ffitrwydd	11 - 12
	1600 – 1630	Bale (cwrs)	3+ Seiliedig ar Gallu
	1635 – 1705	Bale (cwrs)	
	1710 - 1755	Bale (cwrs)	
Dydd Iau	0915 – 1000	Babanod Sblash	3 – 36 mis
	1530 – 1630	Clwb Ffitrwydd	11 - 12
	1630 – 1730	Clwb Ffitrwydd	11 - 12
	1630 – 1700	Ioga Iau	4 – 8
	1705 - 1750	Ioga Iau	9 - 12
	1700 – 1800	Badminton	8-16
Dydd Gwener	1600 - 1630	Pêl Droed Mini (Cwrs)	3 – 4
	1630 – 1715	Pêl Droed Hwyliog (Cwrs)	5 - 8
	1715 – 1800	Pêl Droed Hwyliog (Cwrs)	5 - 8
	1530 - 1630	Clwb Ffitrwydd	11 - 12
	1630 – 1730	Clwb Ffitrwydd	11 - 12
	1700 – 1800	Rookie Lifeguard (Course)	8 – 12
Dydd Sadwrn	0900 – 1000	Nofio Ffit	Ton 5+
	0900 – 1300	Academi Dawns Gorllewin Cymru*	
Dydd Sul	1015 – 1500	Dawnsio Gwyddelig*	

Rhaid cwblhau Kick-Start Iau cyn mynychu'r sesiynau Ffitrwydd Iau.

*** Sesiynau gan glybiau allanol. Cysylltwch â'r dderbynfa am fanylion.**

Rydym yn eich argymell archebu eich lle ar gyfer yr holl sesiynau er mwyn osgoi cael eich siomi. Gallwch wneud hyn hyd at 7 diwrnod o flaen llaw ac eithro cyrsiau.

Amser tymor yn unig. Fersiwn 1. Gywir ar adeg argraffu.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â:

01437 775678

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.

www.pembrokeshire.gov.uk/leisure