

CANOLFAN HAMDDEN Abergwaun



Canolfan Hamdden Abergwaun Amserlen Ymarfer Grwp Tachwedd 5 – Rhagfyr 23 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 Llawn
1145-1245 Grwp Hamdden
1315-1400 **Ffitrwydd 50+ Synrgy**
1430-1530 **Pilates**
1730-1830 **Kettlebells**
1800-1900 **Sbin i Bawb**
1830-1930 **Pilates Uwch**
1900-1945 NEWYDD! **Cardio Combat**
1915-2000 **Sbin i Ddechreuwyd**
1900-2000 **Gwersi Nofio Oedolion**
2000-2100 **Nofio Ffitrwydd i Lefel Uwch**

*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 1

Yn Gywir Adeg Argraffu

Dydd Mercher

0930-1000 **Synrgy**
1215-1315 **Aerobeg**
1230-1300 **Synrgy**
1430-1530 **Cadw'n Heini**
1730-1830 **Spin i Bawb**
1730-1800 **Synrgy**
1800-1900 **Cyflyru'r Corff**
1900-2000 **Pilates i Ddechreuwyd**
1845-1945 NEWYDD! **20/20/20**

Dydd Iau

0930-1000 **Synrgy**
1000-1030 **Spin i Bawb - Dosbarth Cyflym**
1200-1300 **Acwa Ffit**
1300-1700 **Cerdded dwywaith yr wythnos**
1745-1815 **Spring Fit**
1830-1930 **Siapio'r Corff Cyfan**
1915-2015 **Gwersi Nofio Oedolion**
Dechreuwyd

Dydd Gwener

0730-0800 **Synrgy**
0900-1000 **Cryfder a Chydbwysedd**
1015-1100 ****Dewch yn heini**
1015-1115 Grwp Hamdden
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
--------	-------------------------	-------	-----------------	--------