

Amserlen Dosbarthiadau Ymarfer Corff

29 Hydref-23 Rhagfyr 2018

Dydd Llun

0650-0720 *GRIT Strength* Les Mills
0930-1030 *Body Attack* Les Mills
1615-1715 *loga Vinyassa*
1730-1800 *Body Pump* Les Mills (Sesiwn Fer)
1800-1900 *Body Attack* Les Mills
1800-1900 *Sbin i Ddechreuwr*
1900-2000 *Sbin Gallu Cymysg*
1900-2000 *Cydbwysedd Craidd (Core Balance)*

Dydd Mawrth

0650-0720 *GRIT Plyo* Les Mills
0930-1000 *Body Pump* Les Mills (Sesiwn Fer)
1000-1030 *Body Attack* Les Mills (Sesiwn Fer)
1030-1130 Coesau, Pen-ôl a Stumog
1730-1800 *Body Pump* Les Mills (Sesiwn Fer)
1730-1800 *Sbin (Sesiwn Fer)*
1800-1900 *Sbin i Ddechreuwr*
1800-1900 *Kettlercise*
1900-2000 *Sbin Gallu Cymysg*
1900-2000 *Pilaticise*

Dydd Mercher

0650-0720 *GRIT Strength* Les Mills
0930-1000 *Sbin (Sesiwn Fer)*
1000-1100 *Ymarfer ar gyfer y Corff Cyfan*
1200-1300 *Pilates i Ddechreuwr*
1700-1800 *Cylchedau – Y Cynllun Atgyfeirio i wneud Ymarfer Corff*
1730-1800 *GRIT Cardio* Les Mills
1800-1900 *Body Pump* Les Mills
1900-2000 *Cylchedau*
1900-2000 *Cydbwysedd Craidd*



Ffôn: 01437 775959

Dydd Iau

0650-0720 *GRIT Cardio* Les Mills
0930-1000 *Synrgy (Merched yn Unig)*
1045-1145 *Cadw'n Heini (Sesiwn Ysgafn)*
1630-1800 *loga Hatha*
1730-1800 *GRIT* Les Mills
1800-1845 *Body Attack* Les Mills (Sesiwn 45 munud)
1800-1900 *Sbin i Ddechreuwr*

Dydd Gwener

0650-0720 *GRIT Strength* Les Mills
0815-0915 *Pilates*
0930-1030 *Body Attack* Les Mills
1730-1800 *Body Pump* Les Mills (Sesiwn Fer)
1730-1830 *Sbin Gallu Cymysg*
1800-1900 *Kettlercise*
1900-2000 *Step Cyfnodol*

Dydd Sadwrn

0830-0930 *P90X*

Dydd Sul

1000-1100 *Cydbwysedd Craidd*

I gael copi mewn print bras, Braille, tâp sain neu mewn iaith arall, ffoniwch:
01437 776455

*Mae Polisi Archebu a Chanslo yn berthnasol

*Gellir archebu ar-lein

A	CARDIO
LL	CRYFDER A CHYFLYRU
W	
E	Y MEDDWL A'R CORDD
DD	SEICLO