

Amserlen Ymarfer Grwp

Chwefror 24^{ain} – Ebrill 5^{ed} 2020

Dydd Llun

0800-0900 **Aerobeg Dwr**
1800-1845 **Boot Ffit**
1815-1915 **Gofal Cefn ***
1800-1900 **Troelli Gallu Uwch**
1915-1945 **Troelli I Ddechreuwy**
1930-2000 **Metafit +**

Dydd Mawrth

1730-1815 **Troelli Agored**
1800-1900 **Pilates**
1830-1930 **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 **Tone it up**
1800-1900 **Circuits**
1900-1945 **Coesau, Pen-ol a Boliau**

Dydd Iau

0915-1015 **Pilates ***
1030-1130 **Strictly Ffit**
1715-1800 **Pilates I ddechreuwy**
1730-1830 **Cryfder&Chyflyru Agored**
1805-1850 **Pilates**
1845-1930 **Troelli Agored**
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

*CWRS