

CANOLFAN HAMDDEN
Hwlfordd

Amserlen Ymarfer Grŵp



Ionawr 7 - Chwefror 24 2019

YMARFER GRŴP

Dydd Llun

0650-0750 Power Yoga cwrs
0700-0730 NEWYDD Hyfforddiant Ffitrwydd
Suspension (S2)
0730-0800 NEWYDD Hyfforddiant Ffitrwydd
Suspension (S2)
0800-0900 Ioga I Ddeffro (GR)
1000-1200 Dod yn Actif* (NCh)
HIIT
1100-1200 LES MILLS Body Balance
1200-1300 Easy Aqua Circuits
1700-1750 Kettlecise (NCh)
1730-1830 Boxfit
1715-1800 Ffitrwydd corff a'r meddwl (GR)
1815-1915 Cylchedau (NCh)
1830-1930 LES MILLS Body Pump
1930-2030 Ffit Zen NEWYDD

Dydd Mawrth

0930-1030 Les Mills Body Pump
1030-1130 Boxfit
1100-1200 CREW Rhwyfo (YFF)
1130-1230 Pilaticise
1130-1230 Cylchedau Ysgafn
1530-1630 Ioga (GR)
1710-1800 Cylchedau (S2)
1730-1830 Ioga (GR)
1800-1900 Cylchedau (NCh)
1800-1900 Strictly Fit Steps
1900-2000 Hoopacise

Dydd Mercher

0700-0800 Cardio Fusion
1000-1100 HIIT
1100-1200 Pilates
1200-1300 Acwa-ffit
1215-1245 Kettlecise Cyflym
1245-1315 Les Mills Body Balance Express
1315-1415 NEWYDD Ffitrwydd Buggy
1700-1710 Les Mills Smart Start Set up
1710-1800 Les Mills Body Pump Express
1800-1900 Les mills Body Balance
1900-1930 HIIT
1930-2000 NEWYDD Strength and core training (S2)
1930-2030 NEWYDD Aerobeg Retro

Dydd Iau

0700-0730 Circuit Blast
0930-1030 Les Mills Body Pump
1030-1130 Cyfanswm Corff Fit
1730-1830 Pilaticise
1800-1900 Cylchedau (NCh)
1830-1930 Coesau/Penolau a Boliau
1900-2000 NEWYDD Cyfuniad Kettles (S2)
1930-2030 Pound NEWYDD

Dydd Gwener

0700-0800 HIIT Strength
1000-1100 FIT* (Friday Interval Training) SH
0930-1030 Ffit Zen NEWYDD
1030-1130 Strictly Latin
1200-1300 Acwa-ffit
1215-1245 NEWYDD Yoga Eisteddog (GR)
1245-1315 NEWYDD Yoga Eisteddog (GR)
1800-1900 Cylchedau

Dydd Sadwrn

0830-0930 Cardio Fusion
0930-1030 HIIT Strength

Dydd Sul

1000-1100 Kettlecise
1100-1200 Les Mills Body Balance

A L L W E D D	CARDIO
	DAWNS
	Y CORFF A'R MEDDWL
	CRYFDER A CHYFLYRU
	Yff = Ystafell Ffitrwydd NCh = Neuadd Chwaraeon GR = Ystafell Werdd S2 = Stiwdio 2

Ar gyfer copi mewn print
mawr, sy'n hawdd ei ddarllen,
braille, clywedol neu iaith
arall, cysylltwch â Chyngor
Sir Penfro ar 01437 764551
os gwelwch yn dda.

Gwybodaeth i Gwsmeriaid

*Mae'r dosbarth hwn yn addas i oedolion ag anableddau dysgu
Roedd yr amserlen hon yn gywir pan aeth i'r wasg, dylech
ffonio neu wirio ar-lein am y wybodaeth ddiweddaraf gan ein
bod yn datblygu ein rhaglen ddosbarthiadau yn gyson

Mae dosbarthiadau'n rhedeg am 55 munud

01437 776676

e: haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

