

Mae'r holl ddosbarthiadau i'w harchebu am 55 munud

Ionawr 7 - Chwefror 24 2019

EASYLINE

Dydd Llun:

0700-0730 **NEWYDD** Hyfforddiant Ffitrwydd
Suspension
0730-0800 **NEWYDD** Hyfforddiant Ffitrwydd
Suspension
0900-1000 Easyline ar gyfer pob gallu
1000-1100 Atgyfeirio i Ymarfer
1615-1700 Hurio Preifat
1700-1800 Atgyfeirio i Ymarfer

Dydd Mawrth:

0900-1000 Easyline ar gyfer pob gallu
1200-1300 Atal Codwm neu Syrthio
1330-1415 Atgyfeirio i Ymarfer
1415-1515 Ymarfer I Bawb*
1630-1700 Hurio Preifat
1710-1800 Easyline Cylchedau
1800-1900 Atgyfeirio i Ymarfer

Dydd Mercher:

0900-1000 Easyline ar gyfer pob gallu
1000-1100 Easyline ar gyfer pob gallu
1200-1300 Adsefydlu Cardiaidd Cam IV
1615-1700 Hurio Preifat
1800-1900 Atgyfeirio i Ymarfer
1930-2000 **NEWYDD** Hyfforddiant Ffitrwydd
Suspension (Craidd a chryfder)

Dydd Iau:

1000-1100 Ymarfer I Bawb*
1130-1230 Easyline ar gyfer pob gallu
1330-1430 Atgyfeirio i Ymarfer
1645-1715 Hurio Preifat
1730-1830 Hurio Preifat
1900-2000 **NEWYDD** Cyfuniad Kettles

Dydd Gwener:

0900-1000 Easyline ar gyfer pob gallu
1645-1730 Hurio Preifat

Mae'n rhaid i
bawb sy'n cymryd
rhan fod wedi
derbyn sesiwn
gyflwyno Easyline.

Mae mynediad
agored at Easyline
ar unrhyw amser
pan nad oes
dosbarth, yn
ystod oriau agor

*Gweler Amserlen Ymarter I Bawb

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.



01437 776676

e: haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk