



Amserlen Ymarfer Grŵp

7^{fed} Ionawr – 3^{ydd} Mawrth 2019

Llun

0700-0730 Omnia
0930-1030 Pilates
0930-1030 Grŵp Rhedeg Cymdeithasol
1030-1130 Zumba Gold
1145-1245 Boxercise
1800-1845 Kettlercise
1845-1915 HIIT
1915-2015 Sbinio i Dechreuwyr
1915-2015 Ioga Pŵer

Mawrth

0930-1000 Omnia
0915-1000 Acwa-ffit
0930-1100 Ioga Hatha
1000-1200 Byddwch yn Actif**
1100-1130 Omnia Ysgafn
1200-1300 Nofio Ffit Oedolion
1800-1900 Bar a Bel
1800-1845 Gwers Nofio Oedolion
1830-1915 Sbinio Galluoedd Cymysg

Mercher

0700-0730 Omnia
0915-1000 Omnia+
1000-1100 Ffitrwydd Camu Cyflym
1015-1100 Ymarfer Ysgafn (Omnia)
1800-1900 Nofio Tri
1800-1900 Pilates
1830-1915 Omnia+
1900-2000 Zumba
1915-2015 Sbinio Galluoedd Cymysg
1915-1945 Craidd

Iau

0930-1030 Cyflyru Cyfan
1015-1100 Acwa-ffit
1030-1100 Omnia Grwp 50+
1315-1415 Sbinio Galluoedd Cymysg
1800-1830 Omnia
1800-1930 Ioga Hatha
1900-2000 Sbinio Galluoedd Cymysg

Gwener

0915-1000 Omnia +
0930-1030 Sbinio Galluoedd Cymysg
1000-1045 Coesau, Penolau a Boliau
1100-1200 Zumba
1800-1900 Boxercise
1800-1900 Nofio Ffit Oedolion

Sadwrn

0900-1000 Clwb Sadwrn NEWYDD!

Sul

0900-1000 Ymarfer Cylched
1010-1040 Omnia



ALLWEDD

CARDIO

DAWNS

Y MEDDWL

A'R CORFF

CRYFDER A

CHYFLYRU

BEICIO

01437 775678

** Yn addas i oedolion ag anghenion addasgiadol **

Fersiwn 3. Gywir ar adeg argraffu.

Polisi Archebu / Canslo yn berthnasol. Archebu ar-lein ar gael.

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.