



CHWYSU.NADDU. ROCIO.

POUND® ydi'r sesiwn jamio cardio cyntaf sydd wedi'i ysbrydoli gan yr hwyl heintus, egniïol a chwyslyd o chwarae'r drymiau.

Yn hytrach na gwrando ar y gerddoriaeth, chi yw'r gerddoriaeth yn y sesiwn ymarfer i'r corff cyfan bywiog hwn sy'n cyfuno cardio, cyflyru a hyfforddiant cryfder gyda symudiadau ioga a pilates. Gan ddefnyddio Ripstix®, ffyn curo â phwysau ysgafn wedi'u creu ar gyfer ymarfer corff, mae POUND yn troi chwarae'r drymiau i fod yn ffordd effeithiol o wneud ymarfer corff.

Wedi'i greu ar gyfer pob math o lefelau ffitrwydd, mae POUND® yn cynnig awyrgylch berffaith ar gyfer symud yn egniïol, gwella cryfder a rocio! Mae'r sesiwn yn hawdd i'w addasu ac mae'r teimlad gwahanol a'r athroniaeth groesawgar yn apelio at ddynion a merched o bob oedran a gallu.



Dydd Iau 19:30-20:30

www.pembrokeshire.gov.uk/leisure