



Ioga Pŵer



Ydych chi'n deall beth yw Ioga? Efallai ddim, gan fod dros 10 o fathau gwahanol o Ioga yn bodoli! Rydym yn teimlo'n gyffrous iawn am ein bod yn ychwanegu cwrs Ioga Pŵer Deinamig newydd i'n hamserlen, a gaiff ei adnabod fel Ioga Vinyasa Flow.

Mae'r ymarfer hwn, sy'n cwmpasu symudiadau pwerus, yn defnyddio gwrthiant pwysau eich corff i gryfhau'r corff cyfan, byddwch yn symud o un ystum i'r llall gan weithio ar gryfder, cydbwysedd a gwella ystwythder sy'n dod yn haws wrth i chi gynyddu'r gwres yn eich cyhyrau, gan orffen drwy ymestyn y corff ac ymlacio - sydd yn haeddiannol!



Dydd Llun & Dydd Iau **NEWYDD!**

Cwrs Ioga Pŵer cynnar 06:50-07:50

Cwrs 6 wythnos:

Aelodau wedi tanysgrifio £20.00

Cerdyn Ffyddlondeb £30.00

Heb aelodaeth £35.00

Os archebwch ail gwrs Ioga Pŵer yr un pryd, cewch bris gostyngedig ar ei gyfer:

Aelodau wedi tanysgrifio £10.00

Cerdyn Ffyddlondeb £15.00

Heb aelodaeth £20.00

**Mae Telerau ac Amodau yn berthnasol*