



Ffit Zen **NEWYDD**



Bydd pob rhaglen raddedig yn dechrau ar y dydd Llun cyntaf o Ionawr, Ebrill, Gorffennaf a Hydref, ddwywaith yr wythnos:

Bydd pob cyfranogwr yn y gorffennol, presennol a'r dyfodol yn elwa nid yn unig o gynnal neu wella hyblygrwydd, cryfder, cydsymud a chydbwysedd, ond hefyd bydd pob dosbarth yn gorffen gyda chyfnod o ymlacio pur i'r corff a'r meddwl.

Mae pawb yn unigryw, felly bydd yna newidiadau neu lefelau a fydd yn addas i bob unigolyn, ac er ei bod yn fanteisiol i ddechrau pob rhaglen yn ei wythnos gyntaf, ni ddylech deimlo fod y dosbarth yn rhy anodd i chi os ymunwch yn hwyrach yn y rhaglen.

Bydd y rhaglen gyfredol yn gorffen ar 10 Rhagfyr.

Ymunwch â ni ar gyfer y profiad unigryw hwn!



Dydd Llun 19:30-20:30

Dydd Gwener 09:30-10:30