

CANOLFAN HAMDDEN Aberdaugleddau



Dosbarthiadau Ymarfer Grŵp

7 Ionawr 2019 – 24 Chwefror 2019

Dydd Llun

0650 – 0720	GRIT Les Mills
0800 – 0830	Synrgy
0900 – 1000	Acwafit
0930 – 1030	Body Pump Les Mills
1730 – 1800	Body Pump Les Mills
1800 – 1900	Body Attack Les Mills
1800 – 1900	Spin
1900 – 2000	Aerobics Retro

Dydd Mawrth

0650 - 0720	Plyo Grit Les Mills
0930 – 1000	Body Pump Express Les Mills
1000 – 1030	Body Attack Express Les Mills
1030 – 1130	Coesau, Penolau a Boliau
1730 – 1800	Body Pump Express Les Mills
1730 – 1800	Spin Cyflym
1800 – 1900	Spin
1800 – 1900	Cylchedau
1900 – 2000	Pilaticise
1900 – 2000	Acwa Ffit

Dydd Mercher

0650 – 0720	GRIT Strength Les Mills
0930 – 1000	Spin Cyflym
1000 – 1100	Ymarfer Corff- Corff Cyfan
1200 – 1300	Pilates i Ddechreuwyd
1700 – 1800	Cylchedau Atgyfeirio Ymarfer Corff
1730 – 1800	Grit Cardio Les Mills
1800 – 1900	Body Pump Les Mills
1900 – 2000	Kettlercise
1900 – 2000	Cydbwysedd Craidd

Dydd Iau

0650 - 0720	Grit Cardio Les Mills
0930 – 1000	Synrgy (Menywod yn Unig)
1030 – 1130	Buggy Ffit
1045 – 1145	Cadw'n Heini Ysgafn
1730 – 1800	Grit Les Mills Grit
1800 – 1845	Body Attack 45 Les Mills
1800 – 1900	Spin

Dydd Gwener

0650 – 0720	GRIT Strength Les Mills
0815 – 0915	Pilates
0930 – 1030	Body Attack Les Mills
1730 – 1800	Body Pump Express Les Mills
1800 – 1900	Spin
1800 – 1900	Kettlercise
1900 – 2000	Stepio Mewn Ysbeidiau

Dydd Sadwrn

0830 – 0930	P90X
-------------	------

Dydd Sul

0830 – 0930	Mix Les Mills
1000 – 1100	Cydbwysedd Craidd

Os hoffech gael fersiwn mewn print bras, Braille, tâp sain neu mewn iaith arall, ffoniwch:

01437 776455

*Polisi Archebu a Chanslo yn Gymwys

*Archebu Ar-lein ar gael



Ffôn: 01437 775959

ALLWEDD	CARDIO
	CRYFDER A CHYFLYRU
	MEDDWL A CHORFF
	SEICLO