

CANOLFAN HAMDDEN
Hwlfordd

Amserlen Ymarfer Grŵp

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Mawrth 4 - Ebrill 28 2019

YMARFER GRŴP

Dydd Llun

0650-0750 Power Yoga cwrs (GR)
 0700-0730 **NEWYDD** Hyfforddiant Ffitrwydd
 Suspension (S2)
 0730-0800 **NEWYDD** Hyfforddiant Ffitrwydd
 Suspension (S2)
 0800-0900 Ioga I Ddeffro (GR)
 1000-1200 **Dod yn Actif* (NCh)**
 1000-1100 **HIIT**
 1100-1200 Les Mills BODYBALANCE
 1200-1300 Easy Aqua Circuits
 1700-1750 Kettlercise (NCh)
 1730-1830 Boxfit
 1815-1915 Cylchedau (NCh)
 1830-1930 Les Mills BODYPUMP
 1930-2030 **NEWYDD** Zen Fit

Dydd Mawrth

0930-1030 Les Mills BODYPUMP
 1030-1130 Boxfit
 1130-1230 Pilaticise
 1300-1400 Cylchedau Ysgafn
 1530-1630 Yoga (GR)
 1710-1800 Cylchedau (S2)
 1730-1830 Ioga (GR)
 1800-1900 Cylchedau (NCh)
 1800-1900 Strictly Fit Steps
 1900-2000 Hoopacise

Dydd Mercher

0700-0800 **Cardio Fusion**
 1000-11:00 **HIIT**
 1100-1200 Pilates
 1200-1300 Acwa-ffit
 1215-1245 Kettlercise Cyflym
 1245-1315 Les Mills BODYBALANCE Express
 1315-1415 Pŵer Pram
 1700-1710 Les Mills Smart Start Set up
 1710-1800 Les Mills BODYPUMP Express
 1800-1900 Les Mills BODYBALANCE
 1900-1930 **HIIT Express**
 1930-2000 Strength and core training (S2)
 1930-2030 Aerobeg Retro

Dydd Iau

0650-0750 **NEWYDD** Power Yoga cwrs (GR)
 0700-0730 Circuit Blast
 0930-1030 Les Mills BODYPUMP
 1030-1130 Total Body Workout
 1215-1245 Les Mills BODYPUMP Express
 1730-1830 Pilaticise
 1800-1900 Cylchedau (NCh)
 1830-1930 Coesau/Penolau a Boliau
 1900-2000 Cyfuniad Kettles (S2)

Dydd Gwener

0700-0800 **HIIT Strength**
 1000-1100 **FIT SH**
 0930-1030 **NEWYDD** Zen Fit
 1030-1130 **Strictly Latin**
 1200-1300 **Acwa-ffit**
 1215-1245 Yoga Eisteddog (GR)
 1245-1315 Ioga Eisteddog (GR)
 1800-1900 Cylchedau

Dydd Sadwrn

0830-0930 **Cardio Fusion**
 0930-1030 **HIIT Strength**

Dydd Sul

1000-1100 Kettlercise
 1100-1200 Les Mills BODYBALANCE

A L L W E D	CARDIO
	DAWNS
	Y CORFF A'R MEDDWL
	CRYFDER A CHYFLYRU
	Yff = Ystafell Ffitrwydd NCh = Neuadd Chwaraeon GR = Ystafell Werdd S2 = Stiwdio 2

Ar gyfer copi mewn print
 mawr, sy'n hawdd ei ddarllen,
 braille, clywedol neu iaith
 arall, cysylltwch â Chyngor
 Sir Penfro ar 01437 764551
 os gwelwch yn dda.

Gwybodaeth i Gwsmeriaid

*Mae'r dosbarth hwn yn addas i oedolion ag anableddau dysgu
 Roedd yr amserlen hon yn gywir pan aeth i'r wasg, dylech
 ffonio neu wirio ar-lein am y wybodaeth ddiweddaraf gan ein
 bod yn datblygu ein rhaglen ddosbarthiadau yn gyson

Mae dosbarthiadau'n rhedeg am 55 munud

01437 776676

e: haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

