



Amserlen Ymarfer Grŵp

29^{ain} Ebrill – 2^{il} Mehefin 2019

Llun		Iau	
0930-1030	Les Mills Body Pump	0630-0730	Hyfforddi Nofio
1730-1800	Sbinio i Dechreuwyd	0700-0730	Sbinio
1800-1900	Zumba	0820-0920	Aerobeg Dŵr*
1810-1910	Sbinio & HIIT	0930-1020	Aerobeg Dŵr*
1915-2015	Les Mills Body Combat	0930-1030	Les Mills Body Pump
2015-2045	Metafit	0930-1030	Craidd & Ymestyn
Mawrth		1040-1110	Express Body Combat
0800-0900	Les Mills Body Pump	1800-1855	Cylchredau Stiwdio
0845-0945	Acwa Ffit	1815-1915	Pilates
0930-1015	Sbinio	1900-2000	Sbinio
0930-1030	Cylched Ysgafn	1930-2030	Ioga i Ddechreuwyd
1030-1100	Ymestyn	2000-2100	Les Mills Body Pump
1100-1200	Pilates	Gwener	
1730-1830	Sbinio	0830-0930	Aerobeg Dŵr
1745-1845	Les Mills Body Pump	0930-1015	Sbinio
1800-1900	HIIT & Craidd	0915-1015	Zumba
1815-1915	Hyfforddi Nofio (Pwll)	1030-1130	Ioga
1855-1955	Ioga Vinyasa	1800-1900	Sbinio
1920-1950	HIIT Acwa	1800-1900	Les Mills Body Pump
Mercher		Sadwrn	
0900-0930	Sbinio i Dechreuwyd	0900-1000	Les Mills Body Pump
0915-1000	Cylchredau Stiwdio	1015-1115	Sbinio
1800-1900	Les Mills Body Combat		
1830-1915	Sbinio		
1900-2000	Cylchredau		
1905-2005	Coesau, Pen-ôl a'r Bol		
2010-2040	Metafit		



Fersiwn 2. Gywir ar adeg argraffu.

*Aerobeg Dŵr i oed 60+ : AM DDIM ar dydd Iau, bob sesiwn arall yn £2.

Polisi Archebu / Canslo yn berthnasol. Archebu ar-lein ar gael.

I gael copi mewn print bras, fformat hawdd ei ddarllen, Braille, recordiad sain, neu mewn iaith arall, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 01437 764551.

01437 776 660

www.pembrokeshire.gov.uk/leisure