

CANOLFAN HAMDDEN
Hwlfordd

Amserlen Ymarfer Grŵp

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Ebrill 29 - Gorffennaf 21 2019

YMARFER GRŴP

Dydd Llun

0650-0750 Power Yoga cwrs (GR)
 0700-0730 Hyfforddiant Ffitrwydd Suspension (S2)
 0730-0800 Hyfforddiant Ffitrwydd Suspension (S2)
 0800-0900 Ioga I Ddeffro (GR)
 0900-1000 Strictly Fit Steps
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
1100-1130 Crew Rowing
 1130-1230 Pilaticise
 1130-1230 Cylchedau Ysgafn (NCh)
 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

1000-11:00 HIIT
 1100-1200 Pilates
 1200-1300 Acwa-ffit
 1215-1245 Kettlercise Cyflym
 1245-1315 Les Mills BODYBALANCE™ Cyflym
 1315-1415 Pŵer Pram
 1700-1730 Les Mills BODYPUMP™ Cyflym
 1730-1800 NEWYDD Les Mills BODYATTACK™
 Cyflym
 1800-1900 Les Mills BODYBALANCE™
 1900-1930 HIIT Express
 1930-2000 Strength and core training (S2)
 1930-2030 Aerobeg Retro

Dydd Iau

0700-0730 Circuit Blast
 0930-1030 Les Mills BODYPUMP™
 1030-1130 Total Body Workout
 1215-1245 Les Mills BODYPUMP™ Cyflym
 1730-1830 Pilaticise
 1800-1900 Cylchedau (NCh)
 1830-1930 Coesau/Penolau a Boliau
 1900-2000 Cyfuniad Kettles (S2)
 1930-2030 NEWYDD POUND®
 2030-2100 NEWYDD Les Mills BODYATTACK™
 Cyflym

Dydd Gwener

0700-0800 HIIT Strength
 1000-1100 FIT SH
 0930-1030 Zen Fit
 1030-1130 Strictly Latin
 1200-1300 Acwa-ffit
 1215-1245 Yoga Eisteddog (GR)
 1245-1315 Ioga Eisteddog (GR)
 1430-1530 NEWYDD Symudiadau Tai Chi ar Gyfer Iles (TMW) (GR)
 1800-1900 Cylchedau

Dydd Sadwrn

0830-0930 NEWYDD Les Mills BODYATTACK™
 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

