

CANOLFAN HAMDDEN
HwlforddPembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Beicio Grŵp

Ebrill 29 - Gorffennaf 21 2019

BEICIO GRŴP

Dydd Llun

1000-1100 Gallu Cymysg
1800-1900 Gallu Cymysg
1900-2000 Gallu Cymysg

Dydd Mawrth

0700-0800 Gallu Cymysg
1000-1100 Gallu Cymysg
1800-1900 Gallu Cymysg
1900-2000 Gallu Cymysg

Dydd Mercher

0930-1000 **NEWYDD** HIIT
1000-1100 Gallu Cymysg
1700-1800 Cyflym
1800-1900 Gallu Cymysg
1900-2000 Gallu Cymysg

Dydd Iau

1030-1130 Gallu Cymysg
1800-1900 Gallu Cymysg
1900-2000 Seiclo Pwerus gyda Oliver Simon*

Dydd Gwener

0700-0800 Gallu Cymysg
1000-1100 Gallu Cymysg
1100-1130 Beicio Ysgafn
1800-1900 Gallu Cymysg

Dydd Sadwrn

0900-1000 Gallu Cymysg

*Yn dechrau ar 9fed o Fai

Mae'r Dosbarthiadau mewn **PRINT BRAS** yn berffaith ar gyfer y rheini sydd am beicio grŵp

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 o ddosbarthiadau yn gyson

Oni bai y nodir fel arall, mae ein holl sesiynau yn addas ar gyfer pob gallu. Byddwch chi a'ch hyfforddwr yn gweithio o fewn eich galluoedd er mwyn rhoi'r ymarfer gorau i'ch corff chi.

01437 776676

e: haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

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.