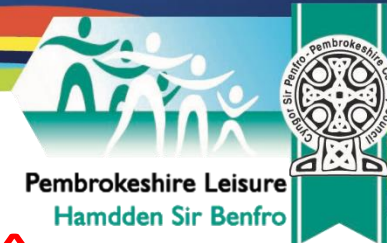


CANOLFAN HAMDDEN Aberdaugleddau



Amserlen Ymarfer Grŵp 29 Ebrill 2019 – 21 Gorffennaf 2019

Dydd Llun

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

Dydd Mawrth

0650 – 0720	Les Mills GRIT
0930 – 1000	Les Mills Body Pump Express
1000 – 1030	Les Mills Body Attack Express
1030 – 1130	Coesau, Penolau a Boliau
1730 – 1800	Les Mills Body Pump Express
1730 – 1800	Spin Cyflym
1800 – 1900	Spin
1800 – 1900	Les Mills Body Balance *Newydd*
1900 – 2000	Acwa Ffit

Dydd Mercher

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

Dydd Iau

0650 – 0720	Les Mills GRIT
0930 – 1000	Synrgy (Merched yn unig)
1045 – 1145	Cadw'n Heini Ysgafn
1730 – 1800	Les Mills GRIT
1800 – 1845	Les Mills Body Attack 45
1800 – 1900	Spin

Dydd Gwener

0650 – 0720	Les Mills GRIT
0815 – 0915	Pilates
0930 – 1030	Les Mills Body Attack
1730 – 1800	Les Mills Body Pump Express
1800 – 1900	Les Mills Body Balance *Newydd*
1900 – 2000	Stepio Mewn Ysbeidiau

Dydd Sadwrn

0830 – 0930	P90X
-------------	------

Dydd Sul

0830 – 0930	Les Mills Mix
1000 – 1100	Cydbwysedd Craidd

Os ydych eisiau copi mewn print bras, Braille, ar dâp sain, neu mewn iaith arall, ffoniwch 01437 776455 os gwelwch yn dda.

*Polisi Archebu a Diddymu yn weithredol

*Archebu Ar-lein yn bosibl

A	CARDIO
L	
L	CRYFDER A CHYFLYRU
W	
E	Y MEDDWL A'R CORFF
D	
D	BEICIO



Ffôn: 01437 775959