CANOLFAN HAMDDEN

Dinbych-y-pysgod

Amserlen Ymarfer Grŵp

22ain Gorffennaf – 1af Medi 2019

Llun

0700-0730	Omnia
0930-1030	Pilates
0930-1030	Grŵp Rhedeg Cymdeithasol
1030-1130	Zumba Gold
1145-1230	Ymestyn & Cyflyru
1800-1845	Kettlercise
1845-1915	HIIT
1915-2015	Sbinio Galluoedd Cymysg
1915-2015	Ioga Pŵer

Mawrth

0930-1000	Omnia
0915-1000	Acwa-ffit
0930-1030	Sbinio Galluoedd Cymysg
0930-1100	Ioga Hatha
1100-1200	Byddwch yn Actif**
1100-1130	Omnia Ysgafn
1730-1830	Bar a Bel
1800-1845	Gwers Nofio Oedolion
1830-1915	Sbinio Galluoedd Cymysg

Mercher

0700-0730	Omnia
0915-1000	Omnia+
1000-1100	Ffitrwydd Camu Cyflym
1015-1100	Ymarfer Ysgafn (Omnia)
1315-1445	Ioga Ysgafn
1800-1900	Nofio Tri
1800-1900	Pilates
1830-1915	Omnia+
1900-2000	Zumba
1915-1945	Craidd

Iau

0930-1030	Cyflyru Cyfan
1015-1100	Acwa-ffit
1030-1100	Omnia Grwp 50+
1800-1930	Ioga Hatha
1900-2000	Sbinio Galluoedd Cymysg

Gwener

0915-1000	Omnia +
0930-1030	Sbinio Galluoedd Cymysg
0945-1045	Coesau, Penolau a Boliau
1800-1900	Boxercise

Sul

0900-1000	Ymarfer Cylched
1010-1040	Omnia

ALLWEDD

- CARDIO
- DAWNS
- Y MEDDWL A'R CORFF
- CRYFDER A CHYFLYRU
- BEICIO

Pembs Leisure

01437 775678

Fersiwn 1. Gywir ar adeg argraffu.

** Yn addas i oedolion ag anghenion addasgiadol **

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.

www.pembrokeshire.gov.uk/leisure