Haverfordwest
LEISURE CENTRE

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

AMSERLEN EASYLINE

Dydd Llun 22 Gorffennaf – Dydd Sul 1 Medi 2019

Dydd Llun

0700-0730 Ymarfer Ffitrwydd 'Suspension'
0730-0800 Ymarfer Ffitrwydd 'Suspension'
0900-1000 Easyline addas i bawb
1000-1100 Atgyfeirio Ymarfer Corff
1700-1800 Atgyfeirio Ymarfer Corff

Dydd Mawrth

1200-1300 Rhwystro Codymau
1330-1415 Atgyfeirio Ymarfer Corff
1415-1515 Symudiadau i bawb
1710-1800 Ymarfer Cylched Stiwdio 2
1800-1900 Atgyfeirio Ymarfer Corff

Dydd Mercher

0900-1000 Easyline addas i bawb
1000-1100 Easyline addas i bawb
1200-1300 Adfer y Galon Rhan IV
1800-1900 Atgyfeirio Ymarfer Corff
1930-2015 Kettles, craidd & mwy

Dydd Iau

1000-1100 Symudiadau i bawb
1130-1230 Easyline addas i bawb
1330-1430 Atgyfeirio Ymarfer Corff

Dydd Gwener

0900-1000 Easyline addas i bawb

Pob dosbarth yn 55 munud o hyd

RHAID I BOB CYFRANOGWR
GWBLHAU ANWYTHIAD EASYLINE

haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk
01437 776676

ARCHEBU LLE YN HANFODOL