

AMSERLEN YMARFER CORFF GRŴP

Dydd Llun 22 Gorffennaf – Dydd Sul 1 Medi 2019

Dydd Llun

0700-0730 Ymarfer Ffitrwydd 'Suspension'
0730-0800 Ymarfer Ffitrwydd 'Suspension'
0800-0900 Ioga i ddeffro
1000-1100 HIIT
1100-1200 LES MILLS Body Balance
1700-1750 Kettlercise
1715-1800 Bocs Cardio
1800-1845 Bar & Bell
1815-1915 Ymarfer Cylched
1930-2030 Zen Ffit

Dydd Mawrth

0930-1030 LES MILLS Bodypump
1030-1130 Pilaticise
1130-1230 Ymarfer Cylched Ysgafn
1530-1630 Ioga
1710-1800 Ymarfer Cylched Stiwdio 2
1730-1830 Ioga
1800-1900 Ymarfer Cylched
1800-1900 Strictly Fitsteps
1900-2000 Hoopacise

Dydd Mercher

1000-1100 LES MILLS Bodyattack
1100-1200 Pilaticise
1200-1300 Acwa-ffit
1215-1245 Kettlercise – Sesiwn fer
1700-1730 LES MILLS Bodypump Sesiwn fer
1730-1800 LES MILLS Bodyattack Sesiwn fer
1800-1900 LES MILLS BodyBalance
1900-1930 HIIT Cyflym
1930-2015 Kettles, Craidd & Mwy

Dydd Iau

0700-0730 Ffrwydriad Cylched
0930-1030 LES MILLS Bodypump
1030-1130 Ymarfer y Corff Cyfan
1730-1830 Pilaticise
1800-1900 Ymarfer Cylched
1830-1930 Legs, Bums & Tums

Dydd Gwener

0700-0800 HIIT Cryfder
0930-1030 Zen Ffit
1000-1100 FIT (Hyfforddiant Seibiannol)
1030-1130 Strictly Latin
1200-1300 Aquafit
1430-1530 Symudiadau Tai Chi ar gyfer Lles (TMW)
1800-1900 Ymarfer Cylched

Dydd Sadwrn

0830-0930 LES MILLS Bodyattack

Dydd Sul

1000-1100 Kettlercise
1100-1200 LES MILLS Body Balance

K E Y	CARDIO
	DAWNS
	MEDDWL & CHORFF
	CRYFDER & CHYFLYRIAD

ARCHEBU LLE YN HANFODOL