

CANOLFAN HAMDDEN
Hwlfordd

Amserlen Ymarfer Grŵp



Medi 2 - Tachwedd 3 2019

YMARFER GRŴP

Dydd Llun

0700-0730 Hyfforddiant Ffitrwydd Suspension (S2)
 0730-0800 Hyfforddiant Ffitrwydd Suspension (S2)
 0800-0900 Ioga I Ddeffro (GR)
 0900-1000 Strictly Fit Steps
 1000-1200 Dod yn Actif* (NCh)
 1000-1100 HIIT
 1100-1200 Les Mills BODYBALANCE™
 1200-1300 Cylchedau dwr hawdd
 1700-1800 NEWYDD POUND® (Ysgol Caer Elen)
 1700-1750 Kettlercise (NCh)
 1715-1800 CardioBox
 1800-1845 Bar & Bell
 1815-1915 Cylchedau (NCh)
 1930-2030 Zen Fit

Dydd Mawrth

0930-1030 Les Mills BODYPUMP™
 1030-1130 BoxFit
 1100-1200 Crew Rowing
 1130-1230 Pilaticise
 1130-1230 Cylchedau Ysgafn (NCh)
 1530-1630 Ioga (GR)
 1700-1800 Ioga (GR)
 1710-1800 Cylchedau (S2)
 1800-1900 Cylchedau (NCh)
 1800-1900 Strictly Fit Steps
 1900-1945 NEWYDD Easyline ar gyfer Slimmers (S2)
 1900-2000 Hoopacise

Dydd Mercher

1000-1100 Les Mills BODYATTACK™
 1100-1200 Pilates
 1200-1300 Acwa-ffit
 1215-1245 Kettlercise Cyflym
 1245-1315 Les Mills BODYBALANCE™ Cyflym
 1700-1730 Les Mills BODYPUMP™ Cyflym
 1730-1800 Les Mills BODYATTACK™ Cyflym
 1800-1900 Les Mills BODYBALANCE™
 1900-1930 HIIT Express
 1930-2015 Tegelli, craidd a mwy (S2)
 1930-2015 NEWYDD Hwyl a Ffitrwydd

Dydd Iau

0700-0730 Cylchedau
 0930-1030 Les Mills BODYPUMP™
 1030-1130 Total Body Workout
 1230-1330 NEWYDD Ffitrwydd Bygi
 1730-1830 Pilaticise
 1800-1900 Cylchedau (NCh)
 1830-1930 Coesau/Penolau a Boliau
 1930-2030 NEWYDD POUND®

Dydd Gwener

0930-1030 Zen Fit
 1000-1100 FIT (SH)
 1030-1130 Strictly Latin
 1200-1300 Acwa-ffit
 1215-1245 Ioga Eisteddog (GR)
 1245-1315 Ioga Eisteddog (GR)
 1430-1530 Symudiadau Tai Chi ar Gyfer Iles (TMW) (GR)
 1800-1900 Cylchedau

Dydd Sadwrn

0830-0930 Les Mills BODYATTACK™
 0930-1030 NEWYDD Hyfforddiant Ffitrwydd Suspension

Dydd Sul

1000-1100 Kettlercise
 1100-1200 Les Mills BODYBALANCE™

A L L W E D	CARDIO
	DAWNS
	Y CORFF A'R MEDDWL
	CRYFDER A CHYFLYRU
	YFf = Ystafell Ffitrwydd NCh = Neuadd Chwaraeon GR = Ystafell Werdd S2 = Stiwdio 2

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.

Gwybodaeth i Gwsmeriaid

*Mae'r dosbarth hwn yn addas i oedolion ag anableddau dysgu
 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 ddosbarthiadau yn gyson
Mae dosbarthiadau'n rhedeg am 55 munud

Like us on
facebook.

01437 776676

e: haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

www.sir-benfro.gov.uk/hamdden