

CANOLFAN HAMDDEN Aberdaugleddau



Amserlen Ymarfer Grŵp 2 Medi – 22 Rhagfyr 2019

Llun

0630 – 0700	Les Mills GRIT
0800 – 0830	Synrgy
0930 – 1030	Les Mills Body Pump
0900 – 1000	Acwa Ffit
1730 – 1800	Les Mills Body Pump Express
1800 – 1900	Les Mills Body Attack
1730 – 1800	Spin Cyflym
1800 – 1900	Spin
1900 – 2000	Aerobics Retro

Mawrth

0630 – 0700	Les Mills GRIT
0930 – 1000	Les Mills Body Pump Express
1000 – 1030	Les Mills Body Attack Express
1030 – 1130	Coesau, Boliau, a Phenolau
1730 – 1800	Les Mills Body Pump Express
1730 – 1800	Spin Cyflym
1800 – 1900	Spin
1800 – 1900	Les Mills Body Balance
1900 – 2000	Acwa Ffit

Mercher

0630 – 0700	Les Mills GRIT
0915 – 0945	Spin Cyflym
1000 – 1100	Les Mills Body Balance
1200 – 1300	Pilates i Ddechreuwyd
1700 – 1800	Cylchedau Ymarfer Corff Cyfeirio
1730 – 1800	Les Mills GRIT
1800 – 1900	Les Mills Body Pump
1900 – 2000	Kettlercise
1900 – 2000	Cydbwysedd Craidd

Iau

0630 – 0700	Les Mills GRIT
0700 – 0730	Spin Cyflym
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

Gwener

0630 – 0700	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
1900 – 2000	Stepio Mewn Ysbediau

Sadwrn

0830 – 0930	P90X
-------------	------

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 barchu!

	CARDIO
All	CRYFDER A CHYFLYRU
we	Y MEDDWL A'R CHORFF
dd	BEICIO



Tel: 01437 775959