



Amserlen Ymarfer Grŵp

2^{il} Medi – 3^{ydd} Tachwedd 2019

Llun

0930-1030	Les Mills Body Pump
1730-1800	Sbinio i Dechreuwyr
1805-1905	Zumba
1810-1910	Sbinio & HIIT
1900-2000 Newydd!	Bowns Aero
1910-2010 Newydd!	STRONG
2015-2045	Metafit

Mawrth

0845-0945	Acwa Ffit
0915-1015	Cylched Ysgafn
0930-1015	Sbinio
0930-1030 Newydd!	Bowns Aero
1030-1100	Ymestun
1100-1200	Pilates
1730-1830	Sbinio
1745-1845	Les Mills Body Pump
1800-1900	HIIT & Craidd
1815-1900	Hyfforddi Nofio (Pwll)
1855-1955	Ioga Vinyasa
1905-1955	Acwa Ffit

Mercher

0900-0930	Sbinio i Dechreuwyr
0915-1000	Cylchredau Stiwdio
1800-1900 Newydd!	STRONG
1830-1915	Sbinio
1900-2000	Cylchredau
1905-2005	Coesau, Pen-ôl a'r Bol
2010-2040	Metafit



Iau

0630-0730	Hyfforddi Nofio
0700-0730	Sbinio
0805-0855	Aerobeg Dŵr*
0900-0950	Aerobeg Dŵr*
0930-1030	Les Mills Body Pump
0930-1030	Craidd & Ymestyn
1800-1855	Cylchredau Stiwdio
1830-1915	Sbinio
1830-1930	Pilates
1900-2000 Newydd!	Bowns Aero
1920-1950 Newydd!	Craidd
1935-2035	Ioga i Dechreuwyr
2000-2100	Les Mills Body Pump

Gwener

0830-0930	Aerobeg Dŵr
0915-1015	Zumba
0930-1015	Sbinio
1030-1130	Ioga
1800-1900	Sbinio
1800-1900	Les Mills Body Pump
1800-1900	Cylchredau Traeth *YG

Sadwrn

0900-1000	Les Mills Body Pump
1015-1115	Sbinio

Sul

0900	Brasganwyr Stagbwll *YG
------	-------------------------

01437 776660



Fersiwn 4. Gywir ar adeg argraffu.

*Aerobeg Dŵr i oed 60+ : AM DDIM ar dydd Iau, bob sesiwn arall yn £2.

*YG - Cynhelir sesiynau'r gan Ymddiriedolaeth Genedlaethol, ar safle allanol. Cost ychwanegol yn bosib. 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