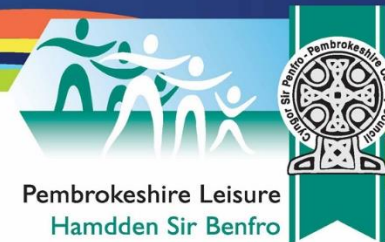


CANOLFAN HAMDDEN Abergwaun



Canolfan Hamdden Abergwaun Amserlen Ymarfer Grwp Tachwedd 4 – Rhagfyr 22 2019

Dydd Llun

0830-0900 **Synrgy**
0900-0930 NEWYDD!! **Gwersi Nofio Oedolion i Ddechreuwr**
1230-1300 **Synrgy**
1730-1800 **Synrgy**
1800-1900 **Ymarfer Cylched**
1800-1900 **Ymasiad Dawns**
1915-1945 **Spring Fit**
1915-2015 **Sbin i Bawb**

Dydd Mawrth

0915-1000 **Sbin i Bawb**
1115-1215 Grwp Hamdden
1150-1250 **Acwa Ffit**
1315-1400 **Ffitrwydd 50+ Synrgy**
1430-1530 **Pilates**
1730-1830 **Kettlebells**
1800-1845 **Sbin i Ddechreuwr**
1830-1930 **Pilates**
1830-1915 NEWYDD!! **Box Fit**
1900-2000 **Gwersi Nofio Oedolion**
2000-2100 **Nofio Ffitrwydd i Lefel Uwch**

****Mae'r dosbarth hwn yn addas ar gyfer oedolion gydag anableddau dysgu**

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

Mae archebu lle yn hanfodol ar gyfer pob dosbarth. I archebu lle neu am fwy o wybodaeth, cysylltwch â ni ar: 01437 775504

Fersiwn 1

Yn Gywir Adeg Argraffu

Dydd Mercher

0930-1000 **Synrgy**
1230-1300 **Synrgy**
1430-1530 **Cadw'n Heini**
1730-1830 **Sbin i Bawb**
1730-1800 **Synrgy**
1800-1900 **Cyflyru'r Corff**
1845-1945 NEWYDD!! **Cardio & Kettles**
1900-2000 **Pilates i Ddechreuwr**

Dydd Iau

0900-1000 **Acwa Ffit**
0930-1000 **Synrgy**
1000-1030 **Synrgy**
1000-1030 **Spin i Bawb - Dosbarth Cyflym**
1300-1700 **Cerdded bob yn ail wythnos**
1330-1415 **Aerobeg Cadeiriau**
1745-1815 **Spring Fit**
1830-1930 **Sbin Cycle Fit**
1830-1930 **Siapio'r Corff Cyfan**
1915-2015 **Gwersi Nofio Oedolion i Ddechreuwr**

Dydd Gwener

0900-1000 **Synrgy Cryfder a Chydbwysedd**
1015-1100 ****Dewch yn heini**
1015-1115 Grwp Hamdden
1700-1800 **Pilates**
1815-1900 **Ffitrwydd Dydd Gwener**

Dydd Sadwrn

0930-1000 **Synrgy**

Dydd Sul

0915-0945 **HIIT Sbin**
1000-1045 **Ymarfer Cylched**



Cardio	Cryfder & Chyflyriad	Dawns	Meddwl & Chorff	Beicio
--------	----------------------	-------	-----------------	--------