



Amserlen Ymarfer Grŵp

04^{ydd} Tachwedd – 22^{ain} Rhagfyr 2019

Llun

0800-0900 Acwa Ffit
0930-1030 Les Mills Body Pump
1730-1800 Sbinio i Dechreuwy
1805-1905 Zumba
1810-1910 Sbinio & HIIT
1900-2030 TRI i ddechreuwy
1910-2010 STRONG
2015-2045 Metafit

Mawrth

0845-0945 Acwa Ffit
0930-1030 Cylched Ysgafn
0930-1015 Sbinio
0930-1030 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 Dechreuwy
0915-1000 Cylchedau Stiwdio
1800-1900 STRONG
1830-1915 Sbinio
1900-2000 Cylchedau
1905-2005 Coesau, Pen-ôl a'r Bol
2010-2040 Metafit

Iau

0630-0730 Hyfforddi Nofio
0630-0700 Sbinio ***AMSER NEWYDD**
0805-0905 Aerobeg Dŵr*
0930-1030 Les Mills Body Pump
0930-1030 Craidd & Ymestyn
1800-1855 Cylchedau Stiwdio
1830-1915 Sbinio
1830-1930 Pilates
1900-2000 Bowns Aero
1920-1950 Craidd
1935-2035 Ioga i Ddechreuwy
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

Sadwrn

0900-1000 Les Mills Body Pump
1015-1115 Sbinio

Sul

0900 Brasganwyr Stagbwl ***YG**



01437 776660

Fersiwn 2. Gywir ar adeg argraffu.

***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.