Ymarfer Grŵp

# CANOLFAN HAMDDEN Hwlffordd

## Amserlen Ymarfer Grŵp

Pembrokeshire Leisure Hamdden Sir Benfro

## Ionawr 6 - Ebrill 19 2020

# YMARFER GRŴP

**Dydd Llun**

0700-0730 Hyfforddiant Ffitrwydd Suspension
0730-0800 Hyfforddiant Ffitrwydd Suspension
0800-0900 Ioga I Ddeffro (GR)
0900-1000 Cylchedau Ysgafn (NCh)
0900-1000 Strictly Fit Steps
**1000-1200 Dod yn Actif* (NCh)**
1000-1100 HIIT
1100-1200 Les Mills BODYBALANCE™
1200-1300 Acwa-ffit
1700-1750 Kettlercise (NCh)
1715-1800 CardioBox
1800-1900 Bar & Bell
1815-1915 Cylchedau (NCh)
1930-2030 **NEWYDD** Wedi'i ysbrydoli gan ioga

**Dydd Mawrth**

0700-0745 **NEWYDD** HIIT Cryfder
0930-1030 Les Mills BODYPUMP™
1030-1130 Cardio Box
1100-1200 Row-Fit (FS)
1130-1230 Pilaticise
1130-1230 Cylchedau Ysgafn (NCh)
1530-1630 Ioga (GR)
1700-1800 Ioga (GR)
1710-1800 Cylchedau Easyline
1800-1900 Cylchedau (NCh)
1800-1900 Strictly Fit Steps
1830-1915 **NEWYDD** Easyline ar gyfer Slimmers (STP)
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™
1900-2000 **NEWYDD** POUND

**Dydd Iau**

0700-0730 Cylchedau
0930-1030 Les Mills BODYPUMP™
1030-1130 Total Body Workout
1230-1330 **NEWYDD** Ffitrwydd Bygi
1730-1830 Pilaticise
1830-1930 Coesau/Penolau a Boliau

**Dydd Gwener**

0700-0755 **NEWYDD** Les Mills BODYBALANCE™
0930-1030 **NEWYDD** Wedi'i ysbrydoli gan ioga
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 Hyfforddiant Ffitrwydd Suspension

**Dydd Sul**

1000-1100 Kettlercise
1100-1200 Les Mills BODYBALANCE™

ALLWEDD

- 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.**

Like us on facebook

## 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**


**01437 776676**

e: haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

www.sir-benfro.gov.uk/hamdden