



Amserlen Ymarfer Grŵp

06^{ed} Ionawr – 23^{ain} CHwefror 2020

Llun

0800-0900	Acwa Ffit
0930-1015	Bowns i 5K NEWYDD
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
0930-1015	Cylched Bowns NEWYDD
0930-1030	Cylched Ysgafn
0930-1015	Sbinio
1030-1100	Ymestun
1100-1200	Pilates Ysgafn
1730-1830	Sbinio
1745-1845	Les Mills Body Pump
1800-1900	Ioga i Ddechreuwy NEWYDD
1800-1900	HIIT & Craidd
1815-1900	Hyfforddi Nofio (Pwll)
1910-2010	Ioga Vinyasa
1905-1955	Acwa Ffit

Mercher

0615-0700	Sbinio & HIIT NEWYDD
0900-0930	Sbinio i Dechreuwy
0915-1000	Cylchredau Stiwdio
1800-1900	STRONG
1830-1915	Sbinio
1900-2000	Cylchredau
1905-2005	Coesau, Pen-ôl a'r Bol
2010-2040	Metafit

Iau

0630-0730	Hyfforddi Nofio
0630-0700	Sbinio
0805-0905	Aerobeg Dŵr
0930-1030	Les Mills Body Pump
0930-1030	Craidd & Ymestyn
1100-1145	Cydbwysedd, Craidd ac Adsefydlu NEWYDD
1800-1855	Cylchred Stiwdio
1830-1915	Sbinio
1830-1930	Pilates Ysgafn
1900-2000	Ffit-Fowns
1920-1950	Craidd
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

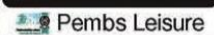
Sadwrn

0900-1000	Les Mills Body Pump
1015-1115	Sbinio

Sul

0900	Brasganwyr Stagbwl *YG
------	-------------------------------

ALLWEDD	CARDIO
	DAWNS
	Y MEDDWL A'R CORFF
	CRYFDER A CHYFLYRU
	BEICIO



01437 776660

Fersiwn 2. Gywir ar adeg argraffu.

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