

SYNRGY360_T

Amserlen Synrgy 360t

Mae'r sesiynau hyn yn cynnwys symud o amgylch yr orsaf 'Synrgy', cwblhau gwahanol ymarferion gweithredol fel tynnu rhaff, neidio, bandiau gwrthiant, dymbelau tegell, ceblau gwrthiant, ymarferion adlamu a llawer mwy. Bydd ymarferion yn cael eu haddasu i allu pob person a'ch amcanion!



Dydd	Amser	Hyfforddwr
Llun	0830-0900	Lisa Thomson
Llun	1230-1300	Jayne
Llun	1730-1800	Georgia
Mawrth - Ffitrwydd @ 50+	1315-1400	Jayne
Mercher	0930-1000	Georgia
Mercher	1230-1300	Jayne
Mercher	1730-1800	Ian
Iau	0930-1000 1000-1030	Ian
Gwener - Cryfder a Chydbwysedd	0900-1000	Georgia
Sadwrn NEWYDD	0900-0930	Ian
Sadwrn	0930-1000	Ian