CANOLFAN HAMDDEN
Crymych
LEISURE CENTRE

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Amserlen Ymarfer Grwp

23 Gorffennaf – 2 Medi 2018

Dydd Llun
0800-0900 Aerobeg Dwr
1815-1915 Gofal Cefn (Cwrs)
1815-1915 Troelli Gallu Uwch
1915-1945 Troelli I Ddechreuwyr
1930-2000 Metafit +

Dydd Mawrth
1800-1845 Troelli argored
1800-1900 Pilates
1900-1945 Bootcamp
1930-2030 Meistri/Gwellhawyr Oedolion

Dydd Mercher
0715-0745 Metafit
0800-0900 Aerobeg Dwr
0915-1000 Therapi Dwr
0930-1015 Ymarfer cylched Ysgafan
1930-2015 Coesau, Pen-ol a Boliau

Dydd Iau
0900-1000 Pilates (Cwrs)
1715-1800 Pilates I Ddechreuwyr
1805-1850 Pilates
1815-1900 Troelli argored
1900-2000 Aerobeg Dwr
1900-1945 Boxfit

Dydd Gwener
0700-0730 Troelli argored
0915-1015 Pilates
1850-1950 Dawns

Dydd Sadwrn
0830-0930 Aerobeg Dwr

Key
Y galon
Cryfder a Chyflyru
Dawns
Meddwl a chorff
Cylchred

Mae bwcio yn hanfodol I bôb dosbarth
I bwcio lle neu am rhagor o wybodaeth –
Cysylltwch a ni ar 01437-776690

Fersiwn 1

like us on facebook