CANOLFAN HAMDDEN
Penfro

Amserlen Ymarfer Grŵp

Tachwedd 5ed – Rhagfyr 23ain 2018

Llun

0930-1030	Les Mills Body Pump
1730-1800	Sbinio i Dechreuwyr
1800-1900	Sbinio & HIIT
1805-1905	Zumba
1900-2030	Tri Thriphlyg
1915-2015	Les Mills Body Combat
2015-2045	Metafit

Mawrth

0845-0945	Acwa Ffit
0930-1015	Sbinio
0930-1030	Cylched Ysgafn
1100-1200	Pilates
1730-1830	Sbinio
1745-1845	Les Mills Body Pump
1800-1900	HIIT & Craidd
1815-1915	Hyfforddi Nofio (Pwll)
1855-1955	Ioga Vinyasa
1920-1950	HIIT Acwa

Mercher

0900-0930	Sbinio i Dechreuwyr
0915-1000	HIIT
1800-1900	Les Mills Body Combat
1830-1915	Sbinio
1900-2000	Cylchredau
1905-2005	Coesau, Pen-ôl a'r Bol
2010-2040	Metafit

Iau

0630-0730	Hyfforddi Nofio
0900-1000	Aerobeg Dŵr
0930-1030	Les Mills Body Pump
1045-1145	Craidd & Ymestyn
1800-1855	Cylchredau Stiwdio
1900-1955	Zumba
1900-2000	Boxercise
1815-1915	Ioga i Ddechreuwyr
1930-2030	Pilates
2000-2100	Les Mills Body Pump

Gwener

0830-0930	Aerobeg Dŵr
0930-1015	Sbinio
0915-1015	Zumba
1745-1845	Ioga i Chwaraeon
1800-1900	Sbinio
1800-1900	Les Mills Body Pump

Sadwrn

0900-1000	Les Mills Body Pump
1015-1115	Sbinio

Sul

0915-1015	Boxercise

Find us on: facebook

Fersiwn 2. Gywir ar adeg argraffu.

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.

01437 776 660

www.pembrokeshire.gov.uk/leisure