

# BODY

# BLAST

**DYDD MAWRTH /  
TUESDAY'S  
17.45-18.15**

Mae 'Body Blast' yn gweithio'r corff i gyd mewn 30 munud, gan ganolbwyntio'n bennaf ar sefydlogrwydd craidd a chryfhau'r cyhyrau, gyda chyfuniad o ymarferion cardiofasgwlaidd a chryfhau.

Body Blast is a whole body workout in 30 minutes focusing mainly on core stability and muscle toing, with a combination of cardiovascular and strengthening exercises.

**£3.30**  
Y DOSBARTH  
/A CLASS

CEREDIGION  
**ACTIF** 

Yn cychwyn ar y 27/02/18.  
Starting on the 27/02/18.



CYSYLLTWCH A

NI AM FWY O WYBODAETH:

CONTACT US FOR MORE INFORMATION:

**(01970) 624579**

[www.ceredigionactif.org.uk/plascrug.html](http://www.ceredigionactif.org.uk/plascrug.html)

[plascrug-leisure@ceredigion.gov.uk](mailto:plascrug-leisure@ceredigion.gov.uk)