

Cyrsiau Cyflwyno

Er mwyn defnyddio ein hystafelloedd ffitrwydd, mae'n rhaid i chi fynychu (neu eich bod wedi mynychu) Cwrs Cyflwyno yn un o ganolfannau Ceredigion Actif.

Pris Cwrs Cyflwyno yw £15.50*, a'u cynhelir bob

Dydd Mercher 8yh

Dydd Gwener 9yb

PLŴS NODWCH:

- Mae'n rhaid bwcio lle o flaen llaw.
- Mae'n rhaid talu pan rydych yn bwcio.
- Plŵs sicrhewch eich bod yn gwisgo dillad addas.
- Plŵs dewch a 2 lun maint lluniau pasbort gyda chi. Mae angen y rhain ar gyfer eich cerdyn ystafell ffitrwydd.

***Mae Cyrsiau Cyflwyno yn rhan o'n Pecynnau Aelodaeth sydd yn dechrau o £19.95 y mis.**

Dosbarthiadau yn yr Ystafelloedd Ffitrwydd

Dydd Llun

10.00-11.00yb

Dosbarth Dwysedd Isel

Dydd Mawrth

7.15-8.00yb

Dosbarth Cryfhau a Siapio Ben Bore

10.00-11.00yb

7.00-7.45yp

Dosbarth Dwysedd Isel
Dosbarth Cryfhau a Siapio i Fenywod

Dydd Iau

7.15-8.00yb

Dosbarth Cryfhau a Siapio Ben Bore

7.30-8.15yp

Dosbarth Cryfhau a Siapio i Fenywod

Prisau

Oedolyn	£5.50
Plant 14-16 Oed	£2.80
Myfyrwyr/Di-waith/Henoed	£2.80
Cerdyn Consesiwn (12	£55.00
Defnydd am 1 mis	£52.00
Defnydd am 3 mis	£130.00

CEREDIGION
ACTIF



Oriau Agor

Ystafelloedd Ffitrwydd

Amser Tymor



Canolfan Hamdden Plascrug Leisure Centre,
Plascrug, Aberystwyth, SY23 1HL

01970 624579

Plascrug-leisure@ceredigion.gov.uk

www.ceredigionactif.org.uk



@PlascrugLC