

AMSERLEN DOSBARTHIADAU FFITRWYDD



Dydd Llun

LES MILLS Seremoni	06.30-07.15
Troelli	07.15-08.00
Troelli	17.30-18.15
MegaFit	17.30-18.00
Ioga/Pilates	18.15-19.00
Sesiwn Fflecs ac Ymlacio	19.15-20.00

Dydd Mawrth

Hyfforddiant Seibiannol Dwys	07.15-08.00
Ioga Eisteddog	12.00-12.45
Ioga/Pilates	12.55-13.40
Pel-droed Cerdded	13.00-14.00
Troelli	17.15-18.00
'Kettlebells'	17.45-18.30
Aerobeg Dŵr*	20.15-21.00

(*Cwrs 10 wythnos wedi ei archebu o flaen llaw, gwelwch boster ar wahân)

Dydd Mercher

Dosbarth Cryfder a Chyflyru	06.30-07.15
Troelli	07.15-08.00
Dosbarth Cylchol Effaith Isel	09.00-10.00
	10.00-11.00
Ioga Eisteddog	11.30-12.15
Craidd/Cefn a Llawr y Pelfis	12.30-13.15
LES MILLS Seremoni	17.30-18.15

Dydd Iau

'Kettlebells'	07.15-08.00
Dosbarth Cylchol Effaith Isel	11.45-12.45
	12.45-13.45
Troelli	17.15-18.00
Hyfforddiant Cylchol	18.00-19.00

Dydd Gwener

Dosbarth Cryfder a Chyflyru i Fenywod	06.30-07.15
Troelli	07.15-08.00
Ioga/Pilates	11.30-12.15

DOD YN FUAN
LES MILLS BODYPUMP
LES MILLS BODY STEP
LES MILLS SHAPES

Oherwydd nifer cyfyngedig o lefydd cynghorir chi gofrestru a thalu i sicrhau lle.

*Ddim yn rhan o pecynnau aelodaeth Ochr Sych