

FFITRWYDD . FITNESS

CYFNOD NADOLIG . CHRISTMAS PERIOD 24/12/25 - 01/01/26		
Dydd Mercher Wednesday 24/12/25	09:30-10:00	Craidd . Core
	10:00-10:30	Spin
	10:45-11:15	Cylched Ysgafn . Light Circuit
Dydd Iau . Thursday 25/12/25	AR GAU . CLOSED	
Dydd Gwener . Friday 26/12/25	AR GAU . CLOSED	
Dydd Sadwrn Saturday	9:00 - 09:45	Cylched . Circuit
Dydd Sul Sunday	DIM DOSBARTHADAU . NO CLASSES	
Dydd Llun Monday 29/12/25	07:00-07:30	Spin
	09:30-10:00	Cyflyru'r Corff . Total Body Conditioning
	10:00-10:30	Spin
	10:45-11:30	Cylched Ysgafn . Light Circuit
	17:30-18:00	Cyflyru'r Corff . Total Body Conditioning
	19:00-19:30	HYROX
Dydd Mawrth Tuesday 30/12/25	07:00-07:30	Ffitrwydd Swyddogaethol . Functional Fitness
	09:30-10:00	Step
	17:30-18:00	Spin
	18:15-18:45	Craidd . Core
Dydd Mercher Wednesday 31/12/25	09:30-10:00	Craidd . Core
	10:00-10:30	Spin
Dydd Iau . Thursday 01/01/26	AR GAU . CLOSED	