

DOSBARTHIAU FFITRWYDD

FITNESS CLASSES

16/02/26 - 20/02/26		
Dydd Llun Monday	14:00-14:45	Pilates
	18:30-19:15	HYROX
Dydd Mawrth Tuesday	14:00-16:00	Actif am Oes . Active for Life
	17:00-18:00	HYROX Plant . Junior HYROX
	19:00-20:00	Yoga
Dydd Mercher Wednesday	07:00-08:00	HYROX
	09:00-09:45	Acwa . Aqua
	13:30-15:00	Dementia Actif
	18:00-18:45	Craidd a Symudedd . Core and Mobility
	19:00-19:45	Spin
Dydd Iau Thursday	11:00-11:45	Cylched Ysgafn . Light Circuits
	16:00-17:00	Ffitrwydd Iau . Junior Fitness
	18:00-18:45	Boxfit
	19:00-19:45	Acwa . Aqua
Dydd Gwener Friday	10:00-11:00	Yoga