

DOSBARTHIADAU FFITRWYDD . FITNESS CLASSES		
16/02/26 - 20/02/26		
Dydd Llun Monday	11.00 - 12.00	NERS (A'r Gau i'r Cyhoedd . Closed to Public)
	13.00 - 14.00	NERS (A'r Gau i'r Cyhoedd . Closed to Public)
	14.00 - 14.45	Acwa . Aqua
	17.30 - 18.30	Ioga . Yoga
Dydd Mawrth Tuesday	09.00 - 11.00	Actif am Oes . Active for Life
	13.00 - 14.00	Ioga . Yoga
	16.00 - 17.00	Pasbort Ffitrwydd 11-15 oed Fitness Passport 11-15 yrs
	17.30 - 18.00	Ffitrwydd Swyddogaethol . Functional Fitness
	18.00 - 18.30	Craidd . Core
	18.45 - 19.15	HIIT
Dydd Mercher Wednesday	11.00 - 11.45	Cylched Ysgafn . Light Circuit
	16.00 - 17.00	Pasbort Ffitrwydd 11-15 oed Fitness Passport 11-15 yrs
	17.30 - 18.00	TABATA
	18.00 - 18.30	Ymestyn . Stretch
Dydd Iau Thursday	07.30 - 08.00	Body Blast
	09.30 - 10.00	Cylched . Circuit Training
	10.00 - 10.30	Ymestyn . Stretch
	11.00 - 11.45	Cylched Ysgafn . Light Circuit
	12.00 - 12.45	Acwa . Aqua
Dydd Gwener Friday	10.00 - 11.00	NERS (A'r Gau i'r Cyhoedd . Closed to Public)
	11.00 - 12.00	NERS (A'r Gau i'r Cyhoedd . Closed to Public)