

DOSBARTH FFITRWYDD . FITNESS CLASSES

Haf o Hwyl . Summer of Fun 21/07/25 - 31/08/25		
Dydd Llun Monday	11.00 - 12.00	NERS
	13.00 - 14.00	NERS
	16:00 - 17:00	Sesiwn Ystafell Ffitrwydd i Ferched Yn Unig Women’s Only Fitness Room Session
	17:00 - 17:45	Sesiwn Bootcamp 6 wythnos . 6 week Bootcamp Session
	17:30-18:30	Ioga . Yoga
	18:00 - 18:45	Sesiwn Biocircuit Session
	19:00 - 19:45	Sesiwn Bootcamp 6 wythnos . 6 week Bootcamp Session
Dydd Mawrth Tuesday	11:15 - 12:00	Actif am Oes . Active for Life
	16.00 - 17.00	Pasbort Ffitrwydd 11-15 oed . Fitness Passport 11-15 yrs
	17.30 - 18.00	Sywddogaethol . Functional
	18.15 - 18.45	Craidd . Core
Dydd Mercher Wednesday	07:00 - 07:45	Sesiwn Bootcamp 6 wythnos . 6 week Bootcamp Session
	08:00 - 08:45	Sesiwn Biocircuit Session
	09:00 - 09:45	Sesiwn Bootcamp 6 wythnos . 6 week Bootcamp Session
	10:00 - 10:30	Sesiwn Heini i’r Teulu . Family Fit Session
	11.00 - 11.45	Cylched Ysgafn . Light Circuit
	14.30 - 15.30	Sesiwn Ystafell Ffitrwydd dan Arweiniad Supervised Gym Session
	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	Hyfforddiant Cylched . Circuit Training
	10.00 - 10.30	Ymestyn Corff Llawn . Total Body Stretch
	11.00 - 11.45	Cylched Ysgafn . Light Circuit
	13.00 - 14.00	Sesiwn Ystafell Ffitrwydd dan Arweiniad Supervised Gym Session
	17:00 - 17:45	Sesiwn Bootcamp 6 wythnos . 6 week Bootcamp Session
	18:00 - 18:45	Sesiwn Biocircuit Session
	19:00 - 19:45	Sesiwn Bootcamp 6 wythnos . 6 week Bootcamp Session
Dydd Gwener Friday	10:00-11:00	NERS
	16.30 - 17.00	Sywddogaethol . Functional
	18:00 - 19:00	Sesiwn Ystafell Ffitrwydd i Ferched Yn Unig Women’s Only Fitness Room Session