

DOSBARTHIADAU FFITRWYDD . FITNESS CLASSES

27/10/25 - 02/10/25		
Dydd Llun Monday	11.00 - 12.00	NERS
	13.00 - 14.00	NERS
	14.00 - 14.45	Aerobeg Dwr . Aqua Aerobics
	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 Ysgrafn . 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	Cylched . Circuit
	10.00 - 10.30	Ystwytho Corff Cyfan . Full Body Stretch
	11.00 - 11.45	Light Circuit
	12.00 - 12.45	Aerobeg DwR . Aqua Aerobics
	13.00 - 14.00	Sesiwn Ystafell Ffitrwydd dan Arweiniad Supervised Gym Session
Dydd Gwener Friday	10.00 - 12.00	NERS