

DOSBARTHIADAU FFITRWYDD . FITNESS CLASSES

CYFNOD NADOLIG . CHRISTMAS PERIOD 22/12/25 - 01/01/26		
Dydd Llun Monday 22/12/25	10:00-10:45	Cylched Ysgafn . Light Circuit
	18:00-18:45	Boxercise
Dydd Mawrth Tuesday 23/12/25	10:00-11:00	Actif am Oes . Active for Life
	12:30-13:15	HIIT
	14:30-16:30	Pickleball
	17:15-18:00	Seiclo dan do . Indoor cycling
	19:00-19:45	Cylched . Circuit
Dydd Mercher Wednesday 24/12/25	10:00-10:45	Seiclo dan do . Indoor cycling
Dydd Iau Thursday 25/12/25	AR GAU . CLOSED	
Dydd Gwener Friday 26/12/25	AR GAU . CLOSED	
Dydd Sadwrn Saturday 27/12/25	DIM DOSBARTHIADAU . NO CLASSES	
Dydd Sul Sunday 28/12/25	DIM DOSBARTHIADAU . NO CLASSES	
Dydd Llun Monday 29/12/25	10:00-10:45	Cylched Ysgafn . Light Circuit
Dydd Mawrth Tuesday 30/12/25	10:00-10:45	Cylched . Circuit
	15:00-15:45	HIIT
Dydd Mercher Wednesday 31/12/25	10:00-10:45	Seiclo dan do . Indoor cycling
Dydd Iau Thursday 01/01/26	AR GAU . CLOSED	
Dydd Gwener Friday 02/01/26	12:30-13:15	HIIT
	17:30-18:30	HYROX