

DOSBARTHIADAU FFITRWYDD . FITNESS CLASSES		
	21/07/26 - 30/08/26	
Dydd Llun Monday	11.00 - 12.00	NERS
	13.00 - 14.00	NERS
Dydd Mawrth Tuesday	09.00 - 11.00	Actif am Oes . Active for Life
	16.00 - 17.00	Pasbort Ffitrwydd 11-15 oed . Fitness Passport 11-15 yrs
	17.45 - 18.15	Ffitrwydd Swyddogaethol . Functional Fitness
	18.30 - 19.15	Pilates
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 - 10.15	Pilates
	11.00 - 11.45	Cylched Ysgafn . Light Circuit
	15:45-16:00	Cyflwyniad BioCircuit Induction 11-15 oed
	16:30-17:00	Dosbarth ffitrwydd 11-15 oed . Fitness Class 11-15 yrs
	17:30-18:00	Cylched . Circuit
	18:10-18:40	Craidd . Core
Dydd Gwener Friday	10.00 - 12.00	NERS