

DOSBARTHIAU FFITRWYDD . FITNESS CLASSES		
CYFNOD NADOLIG . CHRISTMAS PERIOD 23/12/25 - 01/01/26		
Dydd Mawrth Tuesday 23/12/25	09:30-10:00	Spin
	17:15-17:45	HYROX
Dydd Mercher Wednesday 24/12/25	09:30-10:00	Ffitrwydd Swyddogaethol . Functional Fitness
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 DOSBARTHIAU . NO CLASSES	
Dydd Sul Sunday 28/12/25	DIM DOSBARTHIAU . NO CLASSES	
Dydd Llun Monday 29/12/25	09:30-10:00	Upper Core
	17:00-17:45	Pilates
	17:15-17:45	Body Blast
Dydd Mawrth Tuesday 30/12/25	09:30-10:00	Cylched . Circuit
	17:15-17:45	Spin
Dydd Mercher Wednesday 31/12/25	09:30-10:00	Ffitrwydd Swyddogaethol . Functional Fitness
Dydd Iau Thursday 01/01/26	AR GAU . CLOSED	