



# Dosbarthiadau Ffitrwydd Fitness Classes

Medi 3 September –  
Rhagfyr 31 December 2018



# Canolfan Hamdden Caerfyrddin Carmarthen Leisure Centre

Medi 3 September – Rhagfyr 31 December 2018

	LLUN	MAW	MER	IAU	GWE	SAD	SUL
6.45	Chwilbedlo   Spin		Chwilbedlo   Spin		Chwilbedlo   Spin		
9.30	Aerogamu   Step Aerobics	Mynd am dani   Body Blast	Craidd   Core		Aerodynuau   Aerotone		
10.30	Zumba Aur   Gold		Cylchoedd Ymarfer Bywyd   Life Circuit	Zumba Aur   Gold	Craidd   Core	Actif Boot Camp	Zumba*
17.30	Chwilbedlo   Spin	Chwilbedlo   Spin	Tabata	Chwilbedlo   Spin	HEI   HIT		
18.00	Cylchoedd Ymarfer   Circuits	Siapio'r corff gyda Barbwysau   Barbell Sculpt	Cylchoedd Ymarfer   Circuits	Boliau, Coesau, a Phenolau   Legs, Bums and Tums	Cylchoedd Ymarfer   Circuits		
	Zumba*						
19.00		Ioga   Yoga	Pwysau Tegell   Kettlebells	Ioga   Yoga			
	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN

Mae'r dosbarthiadau ac amseroedd yn amodol ar newid, gweler y wefan am fanylion / Classes and times are subject to change, see website for details.



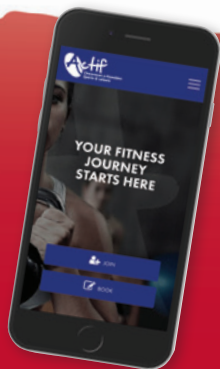
## Dosbarthiadau Chwilbedlo Rhithwir | Virtual Spin Classes

Peidiwch â cholli dosbarth chwilbedlo eto! Rhowch gynnig ar ein dosbarth chwilbedlo rhithwir lle byddwch chi'n cael eich tywys drwy eich sesiwn ymarfer gan hyfforddwr ar y sgrin. Mae'r dosbarthiadau yn para naill ai 35 munud neu 55 munud ac maen nhw'n dechrau ar yr awr\*

Never miss a spin class again! Try our virtual spin class where you will be guided through your workout with an on-screen instructor. Classes are 35 or 55 minutes and run top of the hour\*

**Llun – Gwen | Mon – Fri 8:00 – 16:00**

\* Available for 11-13 year olds | Ar gael i rai sy'n 11-13 oed



## Archebu ar-lein / Book online

Archebwch neu edrychwch ar eich dosbarthiadau ar ein gwefan NEWYDD SBON / Join or view your classes on our BRAND NEW website:

**Actif.cymru / Actif.wales**



@SportCarms



Actif Sport and Leisure

T: 01267 224700

E: [actifsirgar@sirgar.gov.uk](mailto:actifsirgar@sirgar.gov.uk)