



Dosbarthiadau Ffitrwydd Fitness Classes

Medi 3 September –
Rhagfyr 31 December 2018

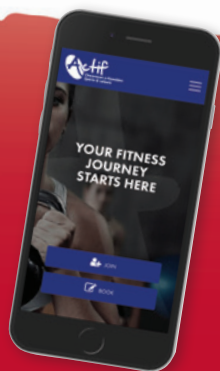


Canolfan Hamdden Dyffryn Aman Amman Valley Leisure Centre

Medi 3 September - Rhagfyr 31 December 2018

	LLUN	MAW	MER	IAU	GWE	SAD	SUL
6.45		Gym HIIT		Gym HIIT			
9.30	Gym HIIT		Gym HIIT		Gym HIIT	Gym HIIT	Siapio'r corff gyda Barbwysau Barbell Sculpt
10.00						Boot Camp	
10.30							Chwilbedlo Spin
12.00			Chwilbedlo Spin		Chwilbedlo Spin		
17.30	Pwysau Tegell Kettlebells	Chwilbedlo Spin	Tabata	Chwilbedlo Spin	Box Fit		
18.30	Chwilbedlo Spin	Mynd am dani Body Blast	Chwilbedlo Spin	Siapio'r corff gyda Barbwysau Barbell Sculpt	Chwilbedlo Spin		
19.30	Insanity	Yogalaties	Cylchoedd Ymarfer Circuits				
	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.



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: 01269 594517

E: actifsirgar@sirgar.gov.uk