



Dosbarthiadau Ffitrwydd Fitness Classes

Medi 3 September –
Rhagfyr 31 December 2018



Canolfan Hamdden Castellnewydd Emlyn Newcastle Emlyn Leisure Centre

Medi 3 September - Rhagfyr 31 December 2018

	LLUN	MAW	MER	IAU	GWE	SAD
7.00	Chwilbedlo Spin		Chwilbedlo Spin	Llosgi Burn		
9.15						Bootcamp
9.30				Chwilbedlo Rhithwir Virtual Spin	Chwilbedlo Rhithwir Virtual Spin	
9.45						Chwilbedlo Spin
16.00				Chwilbedlo Rhithwir Virtual Spin		
17.00	Jungle Body Konga*	Chwilbedlo Rhithwir Virtual Spin				
18.00	Craidd Core	Bootcamp Chwilbedlo Rhithwir Virtual Spin	Boliau, Coesau, a Phenolau Legs, Bums and Tums	Cylchoedd Ymarfer Circuits	Chwilbedlo Rhithwir Virtual Spin	
19.00		Chwilbedlo Rhithwir Virtual Spin	Aerobeg Aerobics*			
19.15	Chwilbedlo Spin					
	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT

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



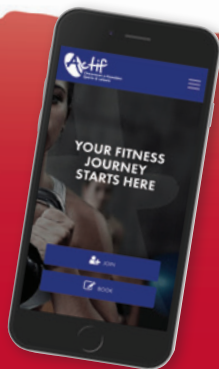
Dosbarthiadau Chwilbedlo Rhithwir

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*

Virtual Spin Classes

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*

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: 01267 224731

E: actifsirgar@sirgar.gov.uk