



# Dosbarthiadau Ffitrwydd Fitness Classes

Medi 3 September –  
Rhagfyr 31 December 2018





# Canolfan Hamdden Saneler St Clears Leisure Centre

Medi 3 September - Rhagfyr 31 December 2018

	LLUN	MAW	MER	IAU	GWE	SAD	SUL
6.45		Chwilbedlo   Spin		Chwilbedlo   Spin			
18.00					Chwilbedlo   Spin		
19.00			Cylchoedd Ymarfer   Circuits				
	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN



## 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\*

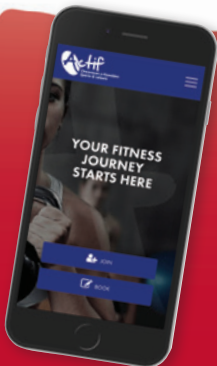
**Dydd Llun, Dydd Mawrth, Dydd Mercher 09:00 – 21:00**

## 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\*

**Monday, Tuesday and Wednesday 09:00 – 21:00**

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 224778

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