

# Dosbarth Ffitrwydd Fitness Classes



Ionawr 2 January - Ebrill 28 April 2019

	LLUN	MAW	MER	IAU	GWE	SAD	SUL
6.45	Chwilbedlo   Spin		 Coach by Colour®		Chwilbedlo   Spin		
8.00	**Taith MyRide Tour	**Taith MyRide Tour	**Taith MyRide Tour	**Taith MyRide Tour	**Taith MyRide Tour		
9.00	**Hyfforddwr MyRide Coach	**Hyfforddwr MyRide Coach	**Hyfforddwr MyRide Coach	**Hyfforddwr MyRide Coach	**Hyfforddwr MyRide Coach	**Hyfforddwr MyRide Coach	**Hyfforddwr MyRide Coach
9.30	Aerogamu   Step Aerobics	Mynd amdani   Body Blast	Craidd   Core		Aerodynau   Aerotone		
10.00	**Taith MyRide Tour	**Taith MyRide Tour	**Taith MyRide Tour	**Taith MyRide Tour	**Taith MyRide Tour	**Taith MyRide Tour	**Taith MyRide Tour
10.30	Zumba Aur   Gold		Cylchoedd Ymarfer Bywyd   Life Circuit	Zumba Aur   Gold	Craidd   Core	Bootcamp	Zumba*
11.00	**Taith MyRide Tour	**Taith MyRide Tour	**Taith MyRide Tour	**Taith MyRide Tour	**Taith MyRide Tour	**Taith MyRide Tour	**Taith MyRide Tour
12.00	**Hyfforddwr MyRide Coach	**Hyfforddwr MyRide Coach	**Hyfforddwr MyRide Coach	**Hyfforddwr MyRide Coach	**Hyfforddwr MyRide Coach	**Hyfforddwr MyRide Coach	**Hyfforddwr MyRide Coach
14.00			Aqua Fit				
14.30	Aqua Fit						
15.00	**Taith MyRide Tour	**Taith MyRide Tour	**Taith MyRide Tour	**Taith MyRide Tour	**Taith MyRide Tour	**Taith MyRide Tour	**Taith MyRide Tour
16.00	**Hyfforddwr MyRide Coach	**Hyfforddwr MyRide Coach	**Hyfforddwr MyRide Coach	**Hyfforddwr MyRide Coach	**Hyfforddwr MyRide Coach	**Hyfforddwr MyRide Coach	**Hyfforddwr MyRide Coach
17.30	 Coach by Colour®	 Coach by Colour®	Tabata **Hyfforddwr MyRide Coach	Chwilbedlo   Spin	HEI   HIT **Hyfforddwr MyRide Coach		
18.00	Cylchoedd Ymarfer   Circuits Zumba*	Siapio'r corff gyda Barbwysau   Barbell Sculpt	Cylchoedd Ymarfer   Circuits	Boliau, Coesau, a Phenolau   Legs, Bums and Tums	Cylchoedd Ymarfer   Circuits		
19.00	**Taith MyRide Tour	**Taith MyRide Tour loga   Yoga	**Taith MyRide Tour Pwysau Tegell   Kettlebells	**Taith MyRide Tour loga   Yoga	**Taith MyRide Tour		
	<b>MON</b>	<b>TUES</b>	<b>WED</b>	<b>THUR</b>	<b>FRI</b>	<b>SAT</b>	<b>SUN</b>

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.

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

\*\* Mae'r rhain yn ddosbarthiadau rhithwir newydd, rhaid i aelodau cael sesiwn sefydlu ar feic IC7 neu wedi mynychu dosbarth chwilbedlo dan arweiniad hyfforddwr. Gweler y stiwdio chwilbedlo am fwy o fanylion neu cyfeiriwch at ein gwefan.

\*\* These are new virtual spin classes, member must be inducted to IC7 bike or attended an instructor led class before accessing. See spin studio for more details or refer to our website.



Dosbarthiadau chwilbedlo newydd dan arweiniad hyfforddwr sy'n defnyddio 5 parth hyfforddi â gwahanol liwiau i wella eich ymarfer.  
New instructor led spin class that uses 5 coloured training zones to enhance your workout.

**Actif.cymru / Actif.wales**



**@SportCarms**



**Actif Sport and Leisure**

T: 01267 224700 E: [actifsirgar@sirgar.gov.uk](mailto:actifsirgar@sirgar.gov.uk)