



Dosbarthiadau Ffitrwydd Fitness Classes

Ionawr 2 January –
Ebrill 28 April 2019

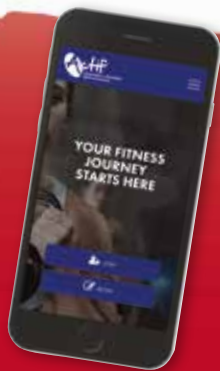


Canolfan Hamdden Dyffryn Aman Amman Valley Leisure Centre

Ionawr 2 January - Ebrill 28 April 2019

	LLUN	MAW	MER	IAU	GWE	SAD	SUL
6.45		Gym HIIT		Gym HIIT			
7.00	Chwilbedlo Spin		Chwilbedlo Spin				
9.30	Gym HIIT		Gym HIIT		Gym HIIT	Gym HIIT	Siapio'r corff gyda Corff Body Sculpt
10.00						Boot Camp	
10.30	Ymarfer i gerddoriaeth Exercise to Music				Boliau, Coesau, a Phenolau Legs, Bums and Tums		Chwilbedlo Spin
12.00			Cylchoedd Ymarfer HEI HIIT Circuit	Gym HIIT	Chwilbedlo Spin		Gym HIIT
12.30			Craidd Core				
13.30		Aquafit			Aquafit		
17.30	Cryfder Pwysau Tegell Kettlebell Strength	Chwilbedlo Spin	HIIT Pwysau Tegell Kettlebell HIIT	Chwilbedlo Spin	Box Fit Yogalaties		
18.30	Chwilbedlo Spin	Mynd am dani Body Blast	Chwilbedlo Spin	Siapio'r corff gyda Barbwysau Barbell Sculpt	Chwilbedlo Spin		
19.30	Insanity	Yogalaties	Body Sculpt				
20.00			Aqua Fit HIIT				
	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