



# Dosbarthiadau Ffitrwydd Fitness Classes

Ionawr 2 January –  
Ebrill 28 April 2019



# Canolfan Hamdden Castellnewydd Emlyn Newcastle Emlyn Leisure Centre

Ionawr 2 January - Ebrill 28 April 2019

	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			Aerobeg   Aerobics*	Chwilbedlo Rhithwir   Virtual Spin		
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



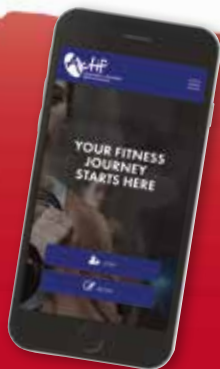
## Dosbarthiadau Chwilbedlo Rhithwir

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 hyffordwr 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](mailto:actifsirgar@sirgar.gov.uk)