



Dosbarthiadau Ffitrwydd Fitness Classes

Ionawr 2 January –
Ebrill 28 April 2019

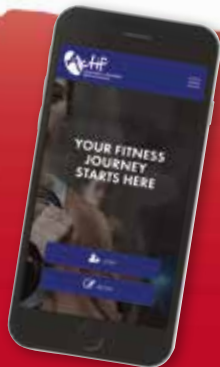


Canolfan Hamdden Llanelli Leisure Centre

Ionawr 2 January - Ebrill 28 April 2019

	LLUN	MAW	MER	IAU	GWE	SAD
6.45		Boot Camp	Kettlercise Combat MX			
8.30	Aqua Fit		Aqua Fit		Aqua Fit	
9.00						Kettlercise Combat MX
9.30	Siapio'r corff gyda Barbwysau Barbell Sculpt	Dawns Fit Dance Fit	Mynd am Dani Body Blast Bowsio i'r Bit Boogie Bounce	Box Fit	Boliau, Coesau, a Phenolau Legs, Bums and Tums Chwilbedlo Spin	
10.00						Dawns Fit Dancefit
10.30	Ymarfer i Gerddoriaeth Aur Dance Gold		Ymarfer i Gerddoriaeth Aur Dance Gold Craidd Core		Ymarfer i Gerddoriaeth Exercise to Music	
10.45				loga Yoga		
11.00						loga Yoga
11.30	Cylchoedd Ymarfer Bywyd Life Circuits		Cylchoedd Ymarfer Bywyd Life Circuits		Cylchoedd Ymarfer Bywyd Life Circuits	
17.30		Tabata		Chwilbedlo Spin (30 mun/min)	Chwilbedlo Spin (30 mun/min)	
17.45	HEI HIT (30 mun/min)					
18.00	Chwilbedlo Spin	Box Fit Aerotone	Boot Camp	Mynd am Dani Body Blast		
18.15		Chwilbedlo Spin			Cylchoedd Ymarfer Circuits	
18.30	Bowsio i'r Bit Boogie Bounce					
19.00		Pwysau Tegell Kettlebells		Pwysau Tegell Kettlebells		
19.30	loga Yoga		loga Yoga			
	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT

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: 01554 774757

E: actifsirgar@sirgar.gov.uk