



# Dosbarthiadau Ffitrwydd Fitness Classes

1 Ebrill – 30 Ebrill 2019  
1st April – 30th April 2019

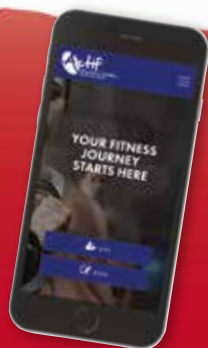


# Canolfan Hamdden Dyffryn Aman Amman Valley Leisure Centre

1st April - 30th April 2019 - 1 Ebrill - 30 Ebrill 2019

	LLUN	MAW	MER	IAU	GWE	SAD	SUL
6.30	Chwilbedlo   Spin		Chwilbedlo   Spin				
6.45		Gym HIIT		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				Gym HIIT			Gym HIIT
12.30			Cylchoedd Ymarfer HEI   HIIT Circuit		Chwilbedlo   Spin		
13.00			Craidd   Core				
13.30		Aquafit			Aquafit		
17.30	Boot Camp	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				
	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](mailto:actifsirgar@sirgar.gov.uk)