



Dosbarthiadau Ffitrwydd Fitness Classes

3 Medi – 5 Ionawr 2020
3 September – 5 January 2020

CANDLEFAN HAMDDEN CASTELLNEWYDD EMLYN
NEWCASTLE EMLYN LEISURE CENTRE



AMSERLEN DOSBARTHIAU FFITRWYDD | FITNESS CLASS TIMETABLE

3 Medi - 5 Ionawr 2020 | 3 September - 5 January 2020

	LLUN	MAW	MER	IAU	GWE	SAD
07:00	Chwilbedlo / Spin		Chwilbedlo / Spin	Llosgi / Burn		
09:15						Bootcamp
09:30				Chwilbedlo Rhithwir / Virtual Spin	Ioga / Yoga	
09:45						Chwilbedlo / Spin
16:00				Chwilbedlo Rhithwir / Virtual Spin		
17:00	Jungle Body Konga*	Chwilbedlo Rhithwir / Virtual Spin				
18:00	Boliau, Coesau, a Phenolau / Legs, Bums and Tums	Bootcamp	Mynd amdani / Body Blast	Cylchoedd Ymarfer / Circuits	Chwilbedlo Rhithwir / Virtual Spin	
		Chwilbedlo Rhithwir / Virtual Spin				
19:00			Craidd / Core	Chwilbedlo Rhithwir / Virtual Spin		
19:15	Chwilbedlo / Spin					
	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT

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

DOSBARTHIAU CHWILBEDLO RHITHWIR

Peidiwch â cholli dosbarth chwilbedlo eto! Rhowch gynig ar ein dosbarth chwilbedlo rhithwir lle byddwch chi'n cael eich tywys drwy eich sesiwn ymarfer gan hyfforddwr ar y sgrin. Mae'r dosbarthiadau yn para naill ai 35 munud neu 55 munud ac maen niw'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.



Ar-lein Actif

Ymunwch, archebwch a edrychwch ar ein holl ddosbarthiadau ffitrwydd yn

Actif.cymru



@SportCarms

T 01267 224731



Actif Sport and Leisure

E actifsirgar@sirgar.gov.uk

Actif Online

Join, book and view all our fitness classes online at

Actif.wales

