



Dosbarthiadau Ffitrwydd Fitness Classes

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

CANDLEAN HAMDEN SANGLER
ST CLEARS LEISURE CENTRE





AMSERLEN DOSBARTHIAU FFFITRWYDD | FITNESS CLASS TIMETABLE

3 Medi - 5 Ionawr 2020 3 September - 5 January 2020							
	LLUN	MAW	MER	IAU	GWE	SAD	SUL
06:45		Chwilbedlo / Spin		Chwilbedlo / Spin			
18:00	Ioga / Yoga				Chwilbedlo / Spin		
					Dawns Fit / Dancefit		
19:30			Cylchoedd Ymarfer / Circuits				
	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN

DOSBARTHIAU 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 hyfforddwr ar y sgrin. Mae'r dosbarthiadau yn para naill ai 35 munud neu 55 munud ac maen nhw'n dechrau ar yr awr*

Dydd Llun, Dydd Mawrth, Dydd Mercher 09:00 - 21:00



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*

Monday, Tuesday and Wednesday 09:00 - 21:00

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 ddsbarthiadau ffitrwydd yn

Actif.cymru



@SportCarms

T 01267 224778



Actif Sport and Leisure

E actifsirgar@sirgar.gov.uk

Actif Online

Join, book and view all our fitness classes online at

Actif.wales

