



Dosbarthiadau Ffitrwydd Fitness Classes

2 Ionawr – 28 Ebrill 2019
2nd January – 28th April 2019





Canolfan Hamdden Sander St Clears Leisure Centre

2 Ionawr – 28 Ebrill 2019 – 2nd January – 28th April 2019

	LLUN	MAW	MER	IAU	GWE	SAD	SUL
6.45		Chwilbedlo Spin		Chwilbedlo Spin			
18.00					Chwilbedlo Spin		
18.30	Ioga Yoga						
19.00			Cylchoedd Ymarfer Circuits				
	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.



Dosbarthiadau Chwilbedlo Rhithwir

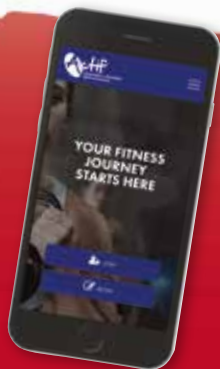
Peidiwch â cholli dosbarth chwilbedlo eto! Rhowch gynniog ar ein dosbarth chwilbedlo rhithwir lle byddwch chi'n cael eich tywys drwy eich sesiwn ymarfer gan hyfforddwr ar y sgrin. Mae'r dosbarthiadau yn para naill ai 35 munud neu 55 munud ac maen nhw'n dechrau ar yr awr*

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



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 224778

E: actifsirgar@sirgar.gov.uk