



Dosbarthiadau Ffitrwydd Fitness Classes

Ionawr – Ebrill 2020
January – April 2020

CANDLEAN HAMDEN SANGLER
ST CLEARS LEISURE CENTRE





AMSERLEN DOSBARTHADAU FFFITRWYDD | FITNESS CLASS TIMETABLE

Ionawr - Ebrill 2020 January - April 2020							
	LLUN	MAW	MER	IAU	GWE	SAD	SUL
06:30		Chwilbedlo / Spin		Chwilbedlo / Spin			
17:30		Chwilbedlo / Spin					
18:00	Ioga / Yoga				Dawns Fit / Dancefit*		
18:30					Chwilbedlo / Spin		
19:30			Cylchoedd Ymarfer / Circuits				
	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN

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

DOSBARTHADAU 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 yr 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

