MetCaerdydd
CardiffMet
CHWARAEON | SPORT

METHEINI

Rhaglen ddosbarthiadau

Cyncoed

MetCaerdydd
CardiffMet
CHWARAEON | SPORT

DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER	DYDD SADWRN	DYDD SUL
	LES MILLS RPM Stiwdio Spin (7:15—8:00)	**WATTBIKE** Canolfan Wattbike (7:15—8:00)		**LES MILLS RPM** Stiwdio Spin (7:15 -8:00)	**LES MILLS RPM** Stiwdio Spin (9:00—9:45)	
	DOSBARTH CRYFDER AR GYFER DECHREUWYR Campfa Cyncoed (9:30—10:15)		**DOSBARTH CRYFDER** Campfa Cyncoed (9:30—10:15)	**YOGABILITY** Stiwdio (7:45—8:30)		**PWYSAU AR GYFER YR IAU** (10:00—12:00)
	MILLTIR MET Derbynfa Cyncoed (12:15-12:45)		**BODYPUMP** Stiwdio (12:30-13:15)		**BODYPUMP** Stiwdio (10:00—10:45)	
	MILLTIR MET Derbynfa Cyncoed (13:15-13:45)		**MILLTIR MET** Derbynfa Cyncoed (12:15-12:45)			
YOGABILITY Stiwdio (12:45—13:30)			**MILLTIR MET** Derbynfa Cyncoed (13:15-13:45)			
BODYPUMP Stiwdio (17:15—18:00)	**LES MILLS RPM** Stiwdio spin (16:45—17:30)	**RHEDEG I DDECHREUWYR** Campfa Cyncoed (17:00-17:45)	**SPIN BRYS** Stiwdio Spin (17:30-18:00)			
	IOGA Stiwdio (18:00-19:00)		**YOGALATES** Stiwdio (18:15—19:00)			**CYLCHEDAU** **PENIGAMP** Stiwdio (16:30-17:30)

Aelodau = AM DDIM

Heb fod yn aelod = £6.00

Disgrifiad o'r dosbarthiadau—ar ein gwefan

Rhif ffôn cyswllt: 029 2041 6743

www.cardiffmet.ac.uk/sport

- Mae'r dosbarthiadau'n addas i bob gallu.
- Rhowch wybod i'r hyfforddwyr os gallai cyflwr meddygol efFeithio ar eich gallu i ymarfer.