



# AMSERLEN DOSBARTHADAU FFITRWYDD GRWP

## PENTREF CHWARAEON RHYNGWLADOL PRIFYSGOL ABERTAW

Sylwer, gall yr amserlen bresennol newid. Sicrhewch eich bod yn edrych ar-lein yn <https://www.swansea.ac.uk/cy/y-brifysgol/chwaraeon/> am ddiwygiadau i'r amserlen a hysbysebwyd.

	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
6:30 - 7:30	<b>TITAN CONDITIONING* (45)</b> Y Sied *Talu wrth Fynd		<b>TITAN CONDITIONING*</b> ITC *Talu wrth Fynd				
7:00 - 8:00	<b>RPM RHITHWIR</b>	<b>BODY COMBAT RHITHWIR</b>	<b>GRIT ATHLETIC RHITHWIR (30)</b> 07:00-07:30 <b>CX WORX RHITHWIR (30)</b> 07:30-08:00	<b>RPM RHITHWIR</b>	<b>GRIT CARDIO RHITHWIR (30)</b> 07:00-07:30 <b>GRIT CARDIO RHITHWIR (30)</b> 07:30-08:00		
7:30-8:30		<b>IOGA</b> Stiwdio'r Pafiliwn					
8:30 - 9:00	<b>GRIT CARDIO RHITHWIR</b>	<b>BODY BALANCE RHITHWIR</b>	<b>BODY COMBAT RHITHWIR</b>	<b>RPM RHITHWIR</b>	<b>CX WORX RHITHWIR</b>	<b>TITAN CONDITIONING*</b> Y Sied *Talu wrth Fynd	
9:00-10:00						<b>BODYPUMP</b> Campfa'r Pafiliwn	
09:00-12:00	<b>AR ALW</b>	<b>AR ALW</b>	<b>AR ALW</b>	<b>AR ALW</b>	<b>AR ALW</b>	<b>AR ALW</b>	<b>AR ALW</b>
12:30 - 13:30	<b>GRIT STRENGTH RHITHWIR (30)</b> 12:30-13:00	<b>GRIT ATHLETIC RHITHWIR (30)</b> 12:30-13:00	<b>GRIT STRENGTH RHITHWIR (30)</b> 12:30-13:00	<b>GRIT CARDIO RHITHWIR (30)</b> 12:30-13:00	<b>GRIT ATHLETIC RHITHWIR (30)</b> 12:30-13:00	<b>BODY BALANCE RHITHWIR</b>	<b>RPM RHITHWIR</b>
		<b>PILATES FFITRWYDD (55)</b> Stiwdio'r Pafiliwn	<b>IOGA FFITRWYDD (55)</b> Stiwdio'r Pafiliwn	<b>IOGA (55)</b> Stiwdio'r Pafiliwn	<b>PILATES (55)</b> Stiwdio'r Pafiliwn		
13:00 - 13:30	<b>CX WORX RHITHWIR</b>	<b>RPM RHITHWIR</b>	<b>CX WORX RHITHWIR</b>	<b>BODY COMBAT RHITHWIR</b>	<b>CX WORX RHITHWIR</b>		
14:00-17:00	<b>AR ALW</b>	<b>AR ALW</b>	<b>AR ALW</b>	<b>AR ALW</b>	<b>AR ALW</b>	<b>AR ALW</b>	<b>AR ALW</b>
17:30 - 18:30	<b>SHRED</b> Campfa'r Pafiliwn	<b>PWYSAU TEGELL</b> Campfa'r Pafiliwn	<b>RPM RHITHWIR</b>	<b>SHRED</b> Campfa'r Pafiliwn	<b>RPM RHITHWIR</b>		
				<b>TROELLI</b> Virtual Studio			
18:00 - 19:00		<b>RPM RHITHWIR</b>	<b>TITAN CONDITIONING*</b> Y Sied *Talu wrth Fynd		<b>TITAN CONDITIONING*</b> ITC *Talu wrth Fynd		
18:30 - 19:00	<b>AB BLAST</b> Campfa'r Pafiliwn			<b>AB BLAST</b> Stiwdio'r Pafiliwn			
19:15 - 20:15	<b>GRIT ATHLETIC RHITHWIR (30)</b> 19:15-19:45	<b>GRIT STRENGTH RHITHWIR (30)</b> 19:15-19:45	<b>TITAN CONDITIONING*</b> Y Sied *Talu wrth Fynd	<b>BODY COMBAT RHITHWIR</b>	<b>GRIT CARDIO RHITHWIR (30)</b> 19:15-19:45		
	<b>CX WORX RHITHWIR (30)</b> 19:45-20:15	<b>CX WORX RHITHWIR (30)</b> 19:45-20:15			<b>CX WORX RHITHWIR (30)</b> 19:45-20:15		

DOSBARTHADAU DAN ARWENIAD  
HYFFORDDWR  
DOSBARTHADAU RHITHWIR

Yn falch o gynnig Dosbarthiadau Les Mills:



\*Sylwer bod y dosbarthiadau hyn ar sail talu wrth fynd ac nid ydynt wedi'u cynnwys ym mhreis aelodaeth.