



IECHYD A
FFITRWYDD
Prifysgol Abertawe
HEALTH
& FITNESS
Swansea University

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
07.15-08.15	RPM RHITHWIR 07.15-07.45	IOGA 07.15-08.15	SPRINT RHITHWIR 07.15-07.45	SPRINT RHITHWIR 07.15-07.45			
08.15-09.15	SPRINT RHITHWIR 08.20-08.50		BODY BALANCE RHITHWIR 08.20-08.50				
09.15-10.15							
10.15-11.15	RPM RHITHWIR 10.15-11.05		TRIP RHITHWIR 10.15-11.00		RPM RHITHWIR 10.15-11.05		
11.15-12.15							
12.15-13.15	SPRINT RHITHWIR 12.30-13.00	PILATES FFITRWYDD 12.30-13.30	SPRINT RHITHWIR 12.30-13.00	IOGA 12.30-13.30	PILATES 12.30-13.30		
13.15-14.15							
14.15-15.15							
15.15-16.15		BODY COMBAT RHITHWIR 15.15-15.45		BODY COMBAT RHITHWIR 15.15-15.45			
16.15-17.15		SPRINT RHITHWIR 16.30-17.20		SPRINT RHITHWIR 16.30-17.20			
17.15-18.15	SHRED 17.30-18.30		SHRED 17.30-18.30				
18.15-19.15	TRIP RHITHWIR 18.45-19.30	TRIP RHITHWIR 18.45-19.30	TRIP RHITHWIR 18.45-19.30	TRIP RHITHWIR 18.45-19.30	TRIP RHITHWIR 18.45-19.30		
19.15-20.15							
20.15-21.15	RPM RHITHWIR 20.30-21.20	BODY COMBAT RHITHWIR 20.30-21.15	BODY COMBAT RHITHWIR 20.30-21.15	BODY COMBAT RHITHWIR 20.30-21.15	TRIP RHITHWIR 20.30-21.00		

Yn falch o gynnig Dosbarthiadau Les Mills:

