

Amserlen

Ymarfer Corff

Os yw Aerobeg, Curiad Corff neu ddosbarth Pen ôl, Coesau a Bola yn mynd â'ch pryd, beth am roi cynnig arnynt! Mae dewis amrywiol....



Dydd Llun	Aerobeg Pwmpio'r Corff	6.00 - 7.00pm 7.00 - 8.00pm
Dydd Mawrth	Pêl Ffitrwydd Hyfforddiant Cylchol	6.00 - 6.45pm 7.00 - 7.45pm
Dydd Mercher	Cicio Cardio	6.00 - 7.00pm
Dydd Iau	Bocsiomarfer Ab Blast	6.30 - 7.30pm 7.45 - 8.30pm
Dydd Sul	Hyfforddiant Cylchol Pen ôl, Coesau a Bola Hyfforddiant Cylchol CF	11.15am - 12.15pm 5.00 - 6.00pm 6.00 - 7.00pm

Prisiau

Ddim yn
Aelodau
£3.50

Aelodau
£3.00

Myfyrwr
£2.50

Canolfan Chwaraeon Coleg Abertawe
01792 284088
www.swancoll.ac.uk