



Hydref a Tachwedd

Oes: £4

Gostyngiadau: £2

	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
Abercynon	Dywseidd Isel SpinFit 10.30am -11.45am Bocsymarfer 12pm-12.45pm	Ymarferion Clych Dwysedd Isel 11am-11.45am Ymarferion Clych 12pm-12.45pm Ymarferion Clych 6pm-6.45pm	Bocsymarfer 7pm-7.45pm	Ymarferion Clych Dwysedd Isel 11am-11.45am	Synrgy Dwysedd Isel 10.30am-11.30am
Ddraenen Wen	Craidd 10am-11am Turn'd Up Fitness 6.55pm-7.55pm			Fitball 10.15am-11.15am	
Llys Cadwyn		Ymarferion Clych 5.15pm-6pm			BarBell 6.15am-7am 80s & 90s Troelli 9.15am-10am Craidd 10.15am-11am
Llantrisant	Bocsymarfer 6.30pm-7.30pm	Coesau, penolau a Boliau 10.40am-11.30am Ymarferion Clych 6.30pm-7.30pm	Body Pump 9.30am-10.20am Body Balance 10.30am-11.30am KO8 6.30pm-7.30pm Body Pump 7.15pm-8.15pm	Body Pump: 6.30am-7.15am Ymarferion Clych 6.30pm-7.30pm	KO8 Combo 5pm-5.50pm
Llanilltud Faerdref	Ymarferion Clych 6pm-7pm		Ymarferion Clych 6pm-7pm		Ymarferion Clych 5pm-6pm
Cwm Rhondda	Body Pump 6.30am-7.15am	Troelli 6.30am-7.15am Ymarferion Clych Dwysedd Isel 11.45am-12.45pm Bocsymarfer 6pm-6.45pm	HIIT 6.30am-7.30am Zumba 10am-10.45am Body Attack 6pm-7pm	Troelli a Siglo 6.30am-7.30am Ymarferion Clych Dwysedd Isel 11.45pm-12.45pm	Body Balance 10.30am-11.30am
Rhondda Fach	Ffitrwy Ymarferal 10am-11am Cardio Blast 6pm- 7pm	Ioga 1pm-2.30pm Zumba 6pm-7pm	Ymarferion Clych 6pm-7pm	Pwysau Kettlebells 7pm—8pm	
Sobell	Omnia 6.15am-7am Super Agers Bocsymarfer 11.30am-12.15pm	Ymarferion Clych 6pm-6.45pm	Bocsymarfer 7pm-7.45pm		
Tonyrefail	Pilates 7pm –8pm		Pilates 7.15pm-8.15pm		Pilates 10.30am-11.30am

Pris pob dosbarth yw £4 neu £2 i gonsesiynau (unigolyn dan 18 oed / dros 60 oed / cynhaliwr / myfyriwr / unigolyn sy'n derbyn budd-daliadau cymwys). Dim ond dosbarthiadau ar yr amserlen Cwmpo mewn Cariad â Ffitrwydd (ar yr amseroedd sydd wedi'u nodi ar yr amserlen) sydd we di'u cynnwys yn y cynnig. Mae modd cael mynediad at ddsbarthiadau eraill, nad ydyn nhw wedi'u cynnwys ar yr amserlen neu sy'n cael eu cynnal ar amser gwahanol, ar sail talu wrth fynd, ond bydd ffioedd arferol yn berthnasol ar eu cyfer.

