

Amserlen Rhaglen Ffitrwydd Llanrwst a Gwledig Conwy (Ionawr - Ebrill 2017)

Timetable of Fitness Classes in Llanrwst and Rural Conwy (January - April 2017)

Dosbarthiadau Bore - Morning Classes

Dydd Llun Monday	Dydd Mawrth Tuesday	Dydd Mercher Wednesday	Dydd Iau Thursday	Dydd Gwener Friday	
06.45 - EGLWYSBACH Becio Stwidio Studio Cycling	06.30 - 07.15 Pwll Llanrwst Llanrwst Pool Spin Swim	06.30 - PANDY TUDUR Pilates	06.45 - TREFRIW Beicio Studio Studio Cycling	06.30 - PENTREFOELAS Beicio Stwidio Studio Cycling	
08.00 - Canolfan Cymunedol Community Centre Pilates	06.30 - 07.15 Canolfan Cymunedol Community Centre Spin Swim	06.30 - 07.15 Canolfan Cymunedol Community Centre Poundfit	11.00 - 12.00 EGLWYSBACH Pilates	06.30 - 07.15 Canolfan Cymunedol Community Centre Spin Swim	
09.00 - 10.30 Canolfan Cymunedol Community Centre Pilates	09.15 - 09.45 Canolfan Cymunedol Community Centre Circuits		13.30 - ROWEN Pilates	06.30 - 07.15 Pwll Llanrwst Llanrwst Pool Spin Swim	
13.00 - 14.00 Neuadd Guide's Guide's Hall Tai Chi	12.30 - 13.30 Canolfan Cymunedol Community Centre Easyline		13.30 - 14.30 GLASDIR LLANRWST Grwp Cerdded Walking Goup	07.00 - 08.00 Canolfan Cymunedol Community Centre Poundfit	
14.00 - 14.45 Canolfan Cymunedol Community Centre Zumba			13.30 - BETWS Y COED Pilates	14.00 - 14.45 Canolfan Cymunedol Community Centre Zumba Body Conditioning	
	Cofrestru yn y Ganolfan Hamdden Dyffryn Conwy; phoniwch 01492 577 932 ebost: Ffit.Conwy.Llanrwst@conwy.gov.uk Cysylltwch gyda Tim Ballam, Rural Leisure Officer ar 01492 575 556 ebost: tim.ballam@conwy.gov.uk			17.30 - Canolfan DC Dyffryn Conwy LC Kettlebells	


DOSBARTHADAU LLANRWST
LLANRWST CLASSES

DOSBARTHADAU GWLEDIG
RURAL CLASSES

Amserlen Rhaglen Ffitrwydd Llanrwst a Gwledig Conwy (Ionawr - Ebrill 2017)

Timetable of Fitness Classes in Llanrwst and Rural Conwy (January - April 2017)

Dosbarthiadau Nos - Evening Classes

Dydd Llun Monday	Dydd Mawrth Tuesday	Dydd Mercher Wednesday	Dydd Iau Thursday	Dydd Gwener Friday
18.00 - 19.00 Canolfan DC Leisure Boxercise	17.30 - 18.00 Canolfan DC Leisure Kettlebells	16.15 - 18.00 Canolfan DC Leisure PALS	17.30 - 18.15 Canolfan DC Leisure Beicio Stiwdio Studio Cycling	18.15 - 19.00 Canolfan DC Leisure Beicio Stiwdio Studio Cycling
18.15 - 19.00 Canolfan DC Leisure Body Conditioning	18.00 - 18.45 Canolfan DC Leisure Beicio Stiwdio Studio Cycling	18.00 - EGLWYSBACH Beicio Stiwdio Studio Cycling	18.15 - LLANEFYDD Hyfforddiant Cylchol Circuit Training	
18.15 - 19.00 LLANGERNYW HIIT	18.15 - LLANEFYDD Coesau, Boliau a Phenolau Legs, Bums & Tums	19.00 - EGLWYSBACH Pilates	18.30 - LLANGERNYW Hyfforddiant Cylchol Circuit Training	
19.00 - 20.00 LLANGERNYW Pilates	18.15 - LLANDDOGED Pilates	18.30 - CERRIGYDRUDION Hyfforddiant Cylchol Circuit Training	18.45 - 19.45 Canolfan DC Leisure Yoga	
19.15 - 20.00 Canolfan DC Leisure Beicio Stiwdio Studio Cycling	19.30 - YSBYTY IFAN Coesau, Boliau a Phenolau Legs, Bums & Tums	18.10 - 19.10 Canolfan DC Leisure Pilates	<p>Aelodaeth Ffit Conwy - £31.40 am mis! (holl sesiynau, canolfannau a phwll nofio yn Conwy)</p> <p>Ffit Conwy Membership - £31.40 per month Includes all sessions, leisure centres & pools in Conwy)</p>	
19.30 - 20.30 PENTREFOELAS Boxercise	20.15 - 21.00 Canolfan DC Leisure Stretch Conditioning	19.00 - 20.00 Canolfan DC Leisure Hyfforddiant Cylchol Circuit Training		
		20.00 - Paviliwn Llansannan Llansannan Pavillion Beicio Stiwdio		
DOSBARTHIAU LLANRWST LLANRWST CLASSES			DOSBARTHIAU GWLEDIG RURAL CLASSES	