

DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER
06:45- 45 MINS	06:45 - 45 MINS	06:45 - 45 MINS	06:45 - 45 MINS	07:15 - 45 MINS
SPIN	RHWYFO CARDIO	SPIN	HIIT	SHAPE & TONE
STIUWIDIO FFITRWYDD	STIUWIDIO FFITRWYDD	STIUWIDIO FFITRWYDD	PRIF NEUADD	PRIF NEUADD
09:00 - 60 MINS	09:30 - 60 MINS	09:30 - 60 MINS	09:30 - 60 MINS	09:15 - 45 MINS
PILATES	CYLCHEDAU GWEITHREDOL	SHAPE & TONE	KARDIOBELLS	ZUMBA
PRIF NEUADD	PRIF NEUADD	PRIF NEUADD	PRIF NEUADD	PRIF NEUADD
09:30 - 45 MINS	10:00 -60 MINS	10:00 - 60 MINS	11:00 - 60 MINS	09:30 - 60 MINS
LBT	AQUA	ZUMBA	PÊL-DROED LWRTH GERDDED	20/20/20
PRIF NEUADD	PWLL NOFIO	PRIF NEUADD	PRIF NEUADD	PRIF NEUADD
11:00 - 60 MINS	10:15 - 45 MINS	11:00 - 60 MINS	12:00 - 60 MINS	11:00 - 60 MINS
CYLCHEDAU HAUDD	FITSTEPS FAB	CYLCHEDAU HAUDD	AQUA	CYLCHEDAU HAUDD
PRIF NEUADD	PRIF NEUADD	PRIF NEUADD	PWLL NOFIO	PRIF NEUADD
12:30 - 60 MINS	12:00 - 60 MINS	12:30 - 45 MINS	17:00 - 45 MINS	11:00 - 60 MINS
TENIS BURDD	CERDDED NORDIG	HIIT	LBT	AQUA
PRIF NEUADD	PRIF NEUADD	PRIF NEUADD	PRIF NEUADD	PWLL NOFIO
18:00 - 45 MINS	12:30 - 60 MINS	17:00 - 45 MINS	18:00 - 60 MINS	16:30 - 45 MINS
BLAST PUJYSAU'R CORFF	TAI CHI	SPIN	CYLCHEDAU GWEITHREDOL	CORE BLAST
PRIF NEUADD	STIUWIDIO DDAWNS	STIUWIDIO FFITRWYDD	PRIF NEUADD	STIUWIDIO FFITRWYDD
18:00 - 60 MINS	17:00 - 45 MINS	18:00 - 45 MINS	18:00 - 60 MINS	18:00 - 45 MINS
AQUA	LBT	BLAST PUJYSAU'R CORFF	BOOTYSHAKERS	HIIT
PWLL NOFIO	PRIF NEUADD	PRIF NEUADD	PRIF NEUADD	PRIF NEUADD
19:00 - 45 MINS	18:00 - 60 MINS		19:15 - 45 MINS	
SPIN	CYLCHEDAU GWEITHREDOL		BODY ATTACK*	
STIUWIDIO FFITRWYDD	PRIF NEUADD		STIUWIDIO FFITRWYDD	
	18:00 - 60 MINS			
	BOOTYSHAKERS			
	PRIF NEUADD			
	19:00 - 60 MINS			
	BODY PUMP*			
	STIUWIDIO DDAWNS			

*Dosbarth allanol - ddim yn rhan o'r aelodaeth

Dosbarthiadau a drefnir gan y Ganolfan: **£4.10** neu **£2.10** yn ystod amseroedd tawel. (Dydd Llun-Gwener 8am-12pm neu 3pm-6pm Ddydd Sadwrn a Sul)

Gwŷbodaeth yn gywir ar adeg argraffu.
Gall yr amserlen hon newid heb rybudd

Dosbarthiadau Dwyster Isel

Pilates
Mae Pilates yn ffurf o ymarfer sy'n canolbwyntio ar gryfhau'r corff gan ganolbwyntio ar gryfder y craidd. Mae'n gymorth i wella ffitrwydd a lles cyffredinol. Yn debyg i Yoga, mae Pilates yn canolbwyntio ar ystum y corff, cydbwysedd ac ystwythder.

Cylchedau Hawdd
Mae Cylchedau Hawdd yn ddosbarth cylched dwyster isel sy'n canolbwyntio ar gydbwysedd, gwytynwch a chryfder sylfaenol trwy amrywiaeth o ymarferion sydd neu nad sydd yn defnyddio pwysau. Mae'r dosbarth hwn yn ddatblygiad yn bennaf ar gyfer y rheini sydd wedi gorffen Cynllun Cyfieirio'r Doctor Teulu.

Tennis Burdd
Awr o weithgaredd hwyllog, hamddenol sy'n estyniad i'r dosbarth cylchedau hawdd.

Tai Chi
Dosbarth ymarfer dwyster isel, sydd â symudiadau araf er mwyn lleihau straen, gwella cydbwysedd a symudedd a gwella cryfder y cŷpau yn y coesau..

Dosbarthiadau Dwyster Canolig

LBT
Mae coesau, pen ôl a bol (Legs, bums and tums) yn ddosbarth dwyster canolig sy'n canolbwyntio ar wella ansawdd a gweithio'r rhannau rheini o'r corff drwy gymysgedd o ymarferion sy'n seiliedig ar bwysau'r corff ac ymwrthedd.

Aqua
Dosbarth ymarfer yn y dŵr lle mae'n ofynnol cael lefel sylfaenol o ffitrwydd ond gall ffitrwydd gael ei ddatblygu yn y dosbarth dauws, dwyster isel hwn sy'n defnyddio'r corff cyfan.

Fit Steps FAB
Mae Fitsteps yn ddosbarth ffitrwydd dauws sydd wedi ei gynllunio ar gyfer y rheini sydd wrth eu bodd yn dauwsio ac yn cadw'n ffit ond sy'n ffafrio gweithgaredd ysgafnach, dwyster isel a llai egniol.

Cerdded Nordig
Mae Cerdded Nordig yn defnyddio polion sydd wedi cael eu cynllunio'n arbennig er mwyn gwella'r profiad wrth gerdded. Mae'n ymarfer ar gyfer y corff cyfan a gall gael ei fwyhau ar sawl lefel. Mae'n defnyddio 40% yn fwy o egni nac y mae cerdded yn unig ac mae'n ymarfer da fellu ar gyfer colli pwysau.

AELODAETH

Bwyd Gweithgar (Lifestyles Active) yn dechrau o £32.50 Debyd Uniongyrchol
Ffitrwydd Bwyd (Lifestyles Fitness) yn dechrau o £23.00DU
Bwyd Dŵr (Lifestyles Aqua) yn dechrau o £23.00DU
(Gostyngiadau ar gael)



Amseroedd Agor

Dydd Llun	6.15am - 10.00pm
Dydd Mawrth	6.15am - 10.00pm
Dydd Mercher	6.15am - 10.00pm
Dydd Iau	6.15am - 10.00pm
Dydd Gwener	6.15am - 10.00pm
Dydd Sadwrn	8.00am - 6.00pm
Dydd Sul	8.00am - 8.00pm

CYSYLLTUWCH Â NI

Ffôn : (01685) 727476

E-bost :
merthyrtydfil.leisurecentre@merthyrleisuretrust.co.uk
www.merthyrleisure.co.uk

Booty Shakers
Mae'r dosbarth hwn yn darparu dwyster lefel cychwynnol trwy ddefnyddio amrywiaeth o symudiadau dauws i gerddoriaeth mewn amgylchedd sy'n llawn hwyl ac egni. Perffaith ar gyfer y rheini sydd am wella eu lefelau ffitrwydd ond sydd am hael hwyl yn ogystal

Shape and Tone
Ymarfer dwyster canolig sy'n defnyddio barbells, dumbbells ac ymarferion pwysau'r corff er mwyn rhoi ymarfer llawn a heriol i'r corff cyfan.

Zumba
Rhaglen ffitrwydd aerobig sy'n defnyddio symudiadau sydd wedi cael eu hysbrydoli gan ddawns America Ladin ac sydd yn cael eu perfformio'n bennaf i gerddoriaeth ddawns.

Pêl-droed wrth gerdded
Burriad yr ymarfer hwn yn sicrhau fod pobl yn parhau i fedru cyfranogi mewn pêl-droed os oes ganddynt broblemau symudedd neu unrhyw reswm arall sy'n eu rhwystro rhag chwarae'r gêm draddodiadol.

Core Blast
Mae Core Blast yn ymarfer byr ond heriol sy'n targedu'r stumog, y cefn a'r canol. Gall graidd cryf gynorthwyo â chybwyssedd, ystum a chryfder cyffredinol.

Dosbarthiadau Dwyster Uchel

Spin
Mae'r dosbarth beicio hwn y tu fewn yn ymarfer cardiofasgwlaidd hwyllog a heriol sy'n defnyddio beiciau sy'n aros yn yr unfan. Gan ddefnyddio amrywiaeth o gyflymderau sbrintio, ymwrthedd a chyfraddau gweithio, dyma'r dosbarth ar gyfer datblygu ffitrwydd cardiofasgwlaidd, gwytynwch ac i losgi calorïau.

Cylchedau Gweithredol
Mae Cylchedau Gweithredol yn ddosbarth cylchedau dwyster uchel sy'n cynnwys symudiadau cyfansawdd tebyg i gyrtydu, troi teiars ac ymwithiadau'r ysgwydd er mwyn sicrhau ymarfer ar gyfer y corff cyfan sy'n cynnwys cyfnod byr o hoe.

Blast Pwysau'r Corff
Mae Blast Pwysau'r Corff yn ymarfer ar gyfer y corff cyfan ac sy'n cynnwys ymarferion nad sy'n cynnwys pwysau ond sydd yn defnyddio pwysau'r corff yn unig. Mae BU Blast yn defnyddio amrywiaeth o symudiadau cyfansawdd a symudiadau sydd wedi eu hynysu mewn dulliau dwyster canolig a dwyster uchel.

Rhwifo Cardio
Mae Rhwifo Cardio yn ddosbarth dwyster uchel sy'n cynnwys tri cham - rhwifo, pwysau'r corff ac ymarferion pwysau dros gyfnod byr o amser. Gall y camau yma gael eu cylchdroi er mwyn sicrhau ymarfer i'r corff cyfan.

Body Pump*
Mae Body Pump yn ymarfer sy'n defnyddio'r barbell ac yn ddelfrydol i unrhyw un sydd am gollu braster ac edrych yn lluniaidd ac yn ffit. Mae'n defnyddio pwysau isel i ganolig a cheir llawer o ailadrodd. Mae'n ymarfer dwyster uchel ar gyfer y corff cyfan.

HIIT
Mae HIIT, neu ymarfer dwyster cyfnodau uchel (high-intensity interval training,) yn dechneg o ymarfer lle mae gofyn i chi roi'ch holl ymdrech mewn cyfnodau o ymarferion cyfansawdd cyflym a dwys a ddilynir gan gyfnodau byr, weithiau gweithgar o hoe.

Kardio-Bells
Ymarfer i'r corff cyfan sy'n cynnwys technegau hyfforddiant ymwrthedd cardio a kettlebell. Y cyfle perffaith i gael siâp da ac i weithio ar eich ffitrwydd cyffredinol.

Body Attack*
Mae ymarfer Les Mills Body Attack yn ymarfer cardio sydd wedi ei ysbrydoli gan chwaraeon er mwyn adeiladu cryfder a stamina. Mae'n cyfuno symudiadau athletig, aerobig ac ymarferion cryfder a sefydlogrwydd er mwyn creu ymarfer anodd a heriol."

20/20/20
Mae'r dosbarth hwn yn cynnwys tair amrywiaeth a ffurf o ymarfer cardio, ansawdd a chraidd am 20 munud yr un.

Tel: (01685) 727476

Gwella bwydau trwy Hamdden a ddiwylliant
www.merthyrleisure.co.uk