

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
06:45- 45 MINS	06:45 - 45 MINS	06:45 - 45 MINS	06:45 - 45 MINS	07:15 - 45 MINS
SPIN	CARDIO ROW	SPIN	HIIT	SHAPE & TONE
FITNESS STUDIO	FITNESS STUDIO	FITNESS STUDIO	MAIN HALL	MAIN HALL
09:00 - 60 MINS	09:30 - 60 MINS	09:30 - 60 MINS	09:30 - 60 MINS	09:15 - 45 MINS
PILATES	FUNCTIONAL CIRCUITS	SHAPE & TONE	KARDIOBELLS	ZUMBA
MAIN HALL	MAIN HALL	MAIN HALL	MAIN HALL	MAIN HALL
09:30 - 45 MINS	10:00 -60 MINS	11:00 - 60 MINS	11:00 - 60 MINS	09:30 - 60 MINS
LBT	AQUA	EASY CIRCUITS	WALKING FOOTBALL	20/20/20
MAIN HALL	MAIN POOL	MAIN HALL	MAIN HALL	MAIN HALL
11:00 - 60 MINS	10:15 - 45 MINS	12:30 - 45 MINS	12:00 - 60 MINS	11:00 - 60 MINS
EASY CIRCUITS	FITSTEPS FAB	HIIT	AQUA	EASY CIRCUITS
MAIN HALL	MAIN HALL	MAIN HALL	MAIN POOL	MAIN HALL
12:30 - 60 MINS	12:00 - 60 MINS	17:00 - 45 MINS	17:00 - 45 MINS	11:00 - 60 MINS
TABLE TENNIS	NORDIC WALKING	SPIN	LBT	AQUA
MAIN HALL	MAIN HALL	FITNESS STUDIO	MAIN HALL	MAIN POOL
18:00 - 45 MINS	12:30 - 60 MINS	18:00 - 45 MINS	18:00 - 60 MINS	16:30 - 45 MINS
BODYWEIGHT BLAST	TAI CHI	BODYWEIGHT BLAST	FUNCTIONAL CIRCUITS	CORE BLAST
MAIN HALL	DANCE STUDIO	MAIN HALL	MAIN HALL	FITNESS STUDIO
18:00 - 60 MINS	17:00 - 45 MINS		18:00 - 60 MINS	18:00 - 45 MINS
AQUA	LBT		BOOTYSHAKERS	HIIT
MAIN POOL	MAIN HALL		MAIN HALL	MAIN HALL
19:00 - 45 MINS	18:00 - 60 MINS			
SPIN	FUNCTIONAL CIRCUITS			
FITNESS STUDIO	MAIN HALL			
	18:00 - 60 MINS			
	BOOTYSHAKERS			
	MAIN HALL			

\*External class- not included in membership

Centre-run classes: **£4.10** or **£2.10**  
 during off peak times  
 (Mon-Fri 8am-12pm or 3pm-6pm Sat and Sun)

Information correct at time of print.  
This timetable is subject to change without notice

## Low Intensity Classes

**Pilates**  
Pilates is a form of exercise which concentrates on strengthening the body with an emphasis on core strength. This helps to improve general fitness and overall well-being. Similar to Yoga, Pilates concentrates on posture, balance and flexibility.

**Easy Circuits**  
Easy circuits is a very **low intensity** circuit based class with a focus on working on balance, endurance and basic strength through a variety of weighted and non-weighted exercises. This class is mainly a progression for those who have finished their GP Referral scheme.

**Table Tennis**  
This is a fun, easy-going hour activity provided as an add-on to the easy circuits class.

**Tai Chi**  
A low impact, slow motion exercise class which helps to reduce stress, improve balance and mobility, and increase muscle strength in the legs.

## Medium Intensity Classes

**LBT**  
Legs, bums and tums is a medium intensity class which focuses on conditioning and working those areas with a mixture of body weight and resistance based exercises.

**Aqua**  
A water based exercise class that requires basic levels of fitness but can easily be developed through a medium intensity, dance based class using your full body.

**Fit Steps FAB**  
Fitsteps for anybody is a dance fitness workout designed for people who love to dance and keep fit but would prefer a lighter activity, lower impact and perhaps a slower pace.

**Nordic Walking**  
Nordic walking uses specially designed poles to enhance walking experience. It is a whole body exercise that can be enjoyed at many levels. It utilises 40% more energy than walking alone, therefore it's beneficial for weight reduction.

**Booty Shakers**  
This class provides an introductory level intensity through using various dance movements to music in a fun-filled, energetic and vibrant environment. Perfect for people looking to build fitness but also have fun!

**Shape and Tone**  
A medium intensity workout that uses barbells, dumbbells and bodyweight exercises for the ultimate full body workout.

**Zumba**  
An aerobic fitness programme featuring movements inspired by various styles of Latin American dance and performed primarily to dance music.

**Walking Football**  
This is aimed at keeping people involved with football if, due to a lack of mobility or for other reason, they are not able to play the traditional game.

**Core Blast**  
Core Blast is a short yet challenging workout which targets your abs, back and midriff. A strong core can help with balance, posture and overall strength.

## High Intensity Classes

**Spin**  
This indoor cycling class is a fun and challenging cardiovascular workout using our stationary bikes. Using a variety of sprint speeds, resistances and work rates, it's the ultimate class for building cardiovascular fitness, endurance and for burning calories.

**Functional Circuits**  
Functional circuits is a circuit based, high intensity class involving mainly compound movements such as squats, tyre flips and shoulder presses to ensure the ultimate full body workout incorporated with short rest period.



## MEMBERSHIPS

Lifestyles Active starts at £32.50 DD  
Lifestyles Fitness starts at £23.00DD  
Lifestyles Aqua starts at £23.00DD

(Discounts available)

## Opening Times

Monday	6.15am - 10.00pm
Tuesday	6.15am - 10.00pm
Wednesday	6.15am - 10.00pm
Thursday	6.15am - 10.00pm
Friday	6.15am - 10.00pm
Saturday	8.00am - 6.00pm
Sunday	8.00am - 8.00pm

## CONTACT US

Telephone : (01685) 727476

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

**Bodyweight Blast**  
Bodyweight blast is a full body based workout incorporating none weighted exercises involving only your body. BW Blast uses a variation of compound and isolation moves in both medium and high intensity methods.

**Cardio Row**  
Cardio row is a high intensity class incorporating three stations which usually are rowing, bodyweight and weighted exercises over a short period of time. These stations can often be rotated to ensure a full body workout.

**HIIT**  
HIIT, or high-intensity interval training, is a training technique in which you give all-out, one hundred percent effort through quick, intense bursts of compound exercises, followed by short, sometimes active, recovery periods.

**Kardio-Bells**  
An all over body work out that consists of cardio and resistance training techniques. Take the opportunity to do 2 classes in 1 and gain the benefits of 2 classes.

**20/20/20**  
Three workouts in one! The ultimate challenge and total body workout. Sweat through 20mins of cardio, 20mins of strength training and 20mins of core work.

Tel: (01685) 727476

Enhancing Lives through Leisure and Culture  
www.merthyrleisure.co.uk



Merthyr Tŷdfil Leisure



@MerthyrLeisure

# Amserlen Gweithgareddau

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	RHUWYFO CARDIO	SPIN	HIIT	SHAPE & TONE
STIUWIDIO FFITRUWYDD	STIUWIDIO FFITRUWYDD	STIUWIDIO FFITRUWYDD	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	11:00 - 60 MINS	11:00 - 60 MINS	09:30 - 60 MINS
LBT	AQUA	CYLCHEDAU HAUWDD	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	12:30 - 45 MINS	12:00 - 60 MINS	11:00 - 60 MINS
CYLCHEDAU HAUWDD	FITSTEPS FAB	HIIT	AQUA	CYLCHEDAU HAUWDD
PRIF NEUADD	PRIF NEUADD	PRIF NEUADD	PWLL NOFIO	PRIF NEUADD
12:30 - 60 MINS	12:00 - 60 MINS	17:00 - 45 MINS	17:00 - 45 MINS	11:00 - 60 MINS
TENIS BUWRDD	CERDDED NORDIG	SPIN	LBT	AQUA
PRIF NEUADD	PRIF NEUADD	STIUWIDIO FFITRUWYDD	PRIF NEUADD	PWLL NOFIO
18:00 - 45 MINS	12:30 - 60 MINS	18:00 - 45 MINS	18:00 - 60 MINS	16:30 - 45 MINS
BLAST PUWYSAU'R CORFF	TAI CHI	BLAST PUWYSAU'R CORFF	CYLCHEDAU GWEITHREDOL	CORE BLAST
PRIF NEUADD	STIUWIDIO DDAWNS	PRIF NEUADD	PRIF NEUADD	STIUWIDIO FFITRUWYDD
18:00 - 60 MINS	17:00 - 45 MINS		18:00 - 60 MINS	18:00 - 45 MINS
AQUA	LBT		BOOTYSHAKERS	HIIT
PWLL NOFIO	PRIF NEUADD		PRIF NEUADD	PRIF NEUADD
19:00 - 45 MINS	18:00 - 60 MINS			
SPIN	CYLCHEDAU GWEITHREDOL			
STIUWIDIO FFITRUWYDD	PRIF NEUADD			
	18:00 - 60 MINS			
	BOOTYSHAKERS			
	PRIF NEUADD			

\*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 fellŷ ar gyfer colli pwysau.

## AELODAETH

Bwydd Gweithgar (Lifestyles Active) yn dechrau o £32.50 Debyd Uniongyrchol  
Ffitrwydd Bwydd (Lifestyles Fitness) yn dechrau o £23.00DU  
Bwydd 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 BW Blast yn defnyddio amrywiaeth o symudiadau cyfansawdd a symudiadau sydd wedi eu hynysu mewn dulliau dwyster canolig a dwyster uchel.

**Rhwyo Cardio**  
Mae Rhwyo Cardio yn ddosbarth dwyster uchel sy'n cynnwys tri cham - rhwyo, 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.

**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.

**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 bwyddau trwy Hamdden a ddiwylliant  
www.merthyrleisure.co.uk