

Rhaglenni Dosbarthiadau Ffitrwydd Fitness Class Programmes



O 10 Awst 2020
From 10 August 2020

Correct at time of printing, classes are subject to change and review.
Cywir ar adeg argraffu, mae dosbarthiadau yn destun newid ac adolygu.

30 Minute Classes are £3.50 (non member £4.50).

Mae dosbarthiadau 30 munud o hyd yn £3.50 (i rai nad ydynt yn aelodau £4.50).


- Classes suitable for beginners or anyone new to exercise.
Gwyrdd - dosbarthiadau addas i ddechreuwy'r neu i unrhyw un sydd heb cymryd rhan mewn ymarfer corff o'r blaen.
- Classes are suitable for an intermediate level of fitness and ability.
Oren - dosbarthiadau addas i'r rhai sydd a gallu a ffitrwydd canolog.
- Classes will be at an advanced skill and fitness level.
Coch - dosbarthiadau i'r rhai sydd a gallu corfforol a ffitrwydd uwch.
- ♥ Please note some of these classes are suitable for very low and supported level customers so look out for the heart symbol. Bydd rhai o'r dosbarthiadau yn addas i gwsmeriaid heb fawr o allu corfforol a chwsmeriaid a gynorthwyr felly cadwch lygad am symbol y galon.

** Seasonal Classes - please check with centre

** Dosbarthiadau Tymhorol - gwiriwch gyda'r Ganolfan

*** Subject to change in school holidays

*** Gall newid yn ystod gwyliau'r ysgol

Hoffi 
Dilynwch ni 

www.aura.cymru


hamdden a llyfrgelloedd
aura
leisure & libraries







 Like
 Follow us

www.aura.wales








Online Fitness Classes

Dosbarthiadau Ffitrwydd Ar-lein

	Time/Amser	Classes	Dosbarth	Level/Lefel
Mon / Lluon	10.00-10.30	Express Tone	Express Tone	● ●
	10.00-10.40	Wellbeing Workout	Sesiwn Ymarfer Lles	♥ ●
	11.00-12.00	Tai Chi	Tai Chi	♥ ●
	18.00-18.30	Body Burn	Llogsi Corff	● ●
	18.30-19.00	Express Bells	Pwysau Cyflym	● ●
Tue / Mawrth	09.15-10.15	Pilates	Pilates	●
	10.00-10.30	Total Tone	Tynhau'r Corff Cyfan	● ●
	14.00-15.00	Tai Chi	Tai Chi	♥ ●
	16.30-17.30	Back Care	Gofal Cefn	♥ ●
	18.00-18.30	HIIT	Ffitrwydd	● ● ●
Wed / Mercher	09.15-09.45	HIIT	Ffitrwydd	● ● ●
	10.00-10.30	Total Tone	Tynhau'r Corff Cyfan	● ●
	11.30-12.10	NERS Circuits	NERS Ymarfer Cylchol	♥ ●
	18.30-19.30	Pilates	Pilates	♥ ● ●

Thur / Iau	10.00-10.30	Al's Abs	Al's Cyhyrau'r Stumog	
	10.00-10.40	Wellbeing Circuit	Dosbarth Cylched Lles	
	18.00-18.30	Kettlebells	Pwysau Tegell	
Fri / Gwener	10.00-10.30	Express Abs	Cyhyrau'r Stumog Cyflym	
	11.30-12.10	NERS Circuits	NERS Ymarfer Cylchol	
Sat / Sadwrn	09.15-09.45	HIIT	Ffitrwydd	

Jade Jones Pavilion Flint - Fitness Classes
Pafiliwn Jade Jones y Fflint - Dosbarthiadau Ffitrwydd

	Time/Amser	Classes	Dosbarth	Level/Lefel
Mon / Lluon	09.30-10.15	Studio Cycling	Beicio Dan Do	
	18.15-19.00	Studio Cycling	Beicio Dan Do	
	19.30-20.15	HIIT	Ffitrwydd	
Tue / Mawrth	09.30-10.15	Kettlercise	Kettlercise	
	11.00-12.00	Wellbeing Workout	Sesiwn Ymarfer Lles	
	18.15-19.00	Studio Cycling	Beicio Dan Do	
	19.30-20.15	Kettlebells	Pwysau Tegell	




	Time/Amser	Classes	Dosbarth	Level/Lefel
Wed / Mercher	09.30-10.00	Al's Abs	Al's Cyhyrau'r Stumog	
	10.30-12.00	Yoga	Ioga	
	18.15-19.00	Studio Cycling	Beicio Dan Do	
	19.30-20.15	Kettlercise	Kettlercise	
Thur / Iau	09.30-10.30	Pilates	Pilates	
	11.00-12.00	Wellbeing Workout	Sesiwn Ymarfer Lles	
	18.15-19.00	Studio Cycling	Beicio Dan Do	
	19.30-20.15	HIIT	Ffitrwydd	
Fri / Gwener	09.30-10.15	Kettlercise	Kettlercise	
	11.00-12.00	Back Care***	Gofal Cefn***	
	18.15-19.00	Studio Cycling	Beicio Dan Do	
Sat / Sadwrn	7.30-8.30	Yoga	Ioga	
	08.00-08.45	Studio Cycling	Beicio Dan Do	
	10.00-10.45	Kettlebells	Pwysau Tegell	

Mold Leisure Centre - Fitness Classes

Canolfan Hamdden Yr Wyddgrug - Dosbarthiadau Ffitrwydd

	Time/Amser	Classes	Dosbarth	Level/Lefel
Mon / Lluon	18.00-18.45	Studio Cycling	Beicio Dan Do	● ●
	19.15-20.00	Static Circuit Training	Hyfforddiant Cylched Statig	● ●
Tue / Mawrth	18.00-18.45	Studio Cycling	Beicio Dan Do	● ●
	19.15-20.00	HIIT	Ffitrwydd	● ● ●
Wed / Mercher	18.00-18.45	Kettlebells	Pwysau Tegell	● ●
	19.15-20.00	Studio Cycling	Beicio Dan Do	● ● ●
Thur / Iau	18.00-18.45	Studio Cycling	Beicio Dan Do	● ●
	19.15-20.00	Static Circuit Training	Hyfforddiant Cylched Statig	● ●
Fri / Gwener	18.00-18.45	Studio Cycling	Beicio Dan Do	● ● ●
Sat / Sadwrn	09.00-09.45	HIIT	Ffitrwydd	● ● ●
	10.15-11.00	Studio Cycling	Beicio Dan Do	● ● ●
Sun / Sul	09.30-10.15	Studio Cycling	Beicio Dan Do	● ●

Outdoor Fitness Classes Dosbarthiadau Ffitrwydd Awyr Agored

	Time/Amser	Classes	Dosbarth	Level/Lefel
Tue / Mawrth	18.00-18.45	Outdoor HIIT Mold ATP	HIIT Awyr Agored	
Wed / Mercher	18.00-18.45	Outdoor HIIT Flint High School 3G Pitch	HIIT Awyr Agored	
Thur / Iau	18.00-18.45	Outdoor HIIT Mold ATP	HIIT Awyr Agored	

Contact the Fitness Suites direct / Cysylltwch â'r Ystafelloedd Ffitrwydd yn uniongyrchol

Jade Jones Pavilion Flint
Pafiliwn Jade Jones y Fflint
CH6 5ER
01352 704308

Mold Leisure Centre
Canolfan Hamdden Yr Wyddgrug
CH7 1HT
01352 704333