

Rhaglenni Dosbarthiadau Ffitrwydd Fitness Class Programmes



O 17 Medi 2020
From 17 September 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 canolig.
- 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 gynorthwyir felly cadwch lygand 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



hamdden a llyfrgelloedd

aura

leisure & libraries

Hoffi 

Dilynwch ni 

www.aura.cymru

 Like

 Follow us

www.aura.wales

Mold Leisure Centre - Fitness Classes

Canolfan Hamdden Yr Wyddgrug - Dosbarthiadau Ffitrwydd

	Time/Amser	Classes	Dosbarthiadau	Level/Lefel
Mon / Llun	07.00-07.45	Studio Cycling	Beicio Dan Do	● ● ●
	18.00-18.45	Studio Cycling	Beicio Dan Do	● ●
	19.15-20.00	Static Circuit Training	Hyfforddiant Cylched Statig	● ●
	20.30-21.15	Masters Swim	Dosbarth Nofio Meistr	● ●
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	● ● ●
	16.30-17.15	Masters Swim	Dosbarth Nofio Meistr	● ●
Sun / Sul	09.30-10.15	Studio Cycling	Beicio Dan Do	● ●
	10.30-11.15			

Jade Jones Pavilion Flint - Fitness Classes

Pafiliwn Jade Jones y Fflint - Dosbarthiadau Ffitrwydd

	Time/Amser	Classes	Dosbarthiadau	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	HIIWT	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	● ●
Wed / Mercher	07.15-08.00	Studio Cycling	Beicio Dan Do	● ● ●
	09.30-10.00	Al's Abs	Abs Al gydag Alan	● ●
	10.30-12.00	Yoga	Ioga	●
	11.00-11.45	Aqua Fit	Ffitrwydd Dŵr	● ●
	18.15-19.00	Studio Cycling	Beicio Dan Do	● ● ●
	19.30-20.15	Kettlercise	Kettlercise	● ● ●

	Time/Amser	Classes	Dosbarthiadau	Level/Lefel
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	● ● ● ●
	19.30-20.30	Yoga	loga	●
Sat / Sadwrn	08.00-08.45	Studio Cycling	Beicio Dan Do	● ● ● ●
	10.00-10.45	Kettlebells	Pwysau Tegell	● ● ●
Sun / Sul	10.00-10.45	Studio Cycling	Beicio Dan Do	● ● ● ●

Online Fitness Classes Dosbarthiadau Ffitrwydd Ar-lein

	Time/Amser	Classes	Dosbarthiadau	Level/Lefel
Mon / Lluon	10.00-10.40	Wellbeing Workout	Sesiwn Ymarfer Lles	♥ ●
	11.00-12.00	Tai Chi	Tai Chi	♥ ●
Tue / Mawrth	09.15-10.15	Pilates	Pilates	●
	14.00-15.00	Tai Chi	Tai Chi	♥ ●
	16.30-17.30	Back Care	Gofal Cefn	♥ ●
Wed / Mercher	11.30-12.10	NERS Circuits	Ymarfer Cylched (NERS)	♥ ●
	18.30-19.30	Pilates	Pilates	♥ ● ●
Thur / Iau	10.00-10.40	Wellbeing Circuit	Dosbarth Cylched Lles	♥ ●
Fri / Gwener	11.30-12.10	NERS Circuits	Ymarfer Cylched (NERS)	♥ ●

Flint High School Fitness Classes Dosbarthiadau Ffitrwydd Ysgol Uwchradd Y Fflint

	Time/Amser	Classes	Dosbarthiadau	Level/Lefel
Tue / Mawrth	18.15-19.00	Zumba	Zumba	● ● ●
Tue / Mawrth	19.15-20.00	HIIT	HIIT	● ● ●

Buckley Leisure Centre - Fitness Classes Canolfan Hamdden Bwcle - Dosbarthiadau Ffitrwydd

	Time/Amser	Classes	Dosbarthiadau	Level/Lefel
Mon / Llun	10.00-10.45 / 11.00-11.45	Aqua Fit	Ffitrwydd Dŵr	● ●
	17.45-18.30	Studio Cycling	Beicio Dan Do	● ● ●
	19.00-19.45	Studio Cycling	Beicio Dan Do	● ● ●
Tue / Mawrth	09.30-10.15	Rebounder	Rebounder	● ● ●
	18.00-18.45	Total Tone	Sesiwn Ymarfer i'r Corff Cyfan	● ● ●
	19.15-20.15	Pilates	Pilates	♥ ● ●
Wed / Mercher	09.30-10.15	Step and Tone	Cam a Thôn	♥ ● ●
	17.45-18.30	Studio Cycling	Beicio Dan Do	● ● ●
	19.00-19.45	Studio Cycling	Beicio Dan Do	● ● ●
Thur / Iau	09.30-11.00	Yoga	Ioga	♥ ●
	18.00-18.45	Metafit	Ffitrwydd Metabolig	♥ ● ●
	19.15-20.00	Kettlebells	Pwysau Tegell	● ● ●
	20.30-21.15	Masters Swim	Dosbarth Nofio Meistr	● ● ●
Fri / Gwener	07.00-07.45	Studio Cycling	Beicio Dan Do	● ● ●
	11.15-12.15	Pilates	Pilates	♥ ● ●
	17.45-18.30	Studio Cycling	Beicio Dan Do	● ● ●

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

Buckley Leisure Centre
Canolfan Hamdden Bwcle
CH7 3HQ
01352 704290

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

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