

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

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

### DOSBARTHIAU BORE A PNAWN - MORNING AND AFTERNOON CLASSES

Dydd Llun - Monday	Dydd Mawrth - Tuesday	Dydd Mercher - Wednesday	Dydd Iau - Thursday	Dydd Gwener - Friday
06.45 EGLWYSBACH Beicio Stiwdio Studio Cycling	06.30 - 07.15 'SpinSwim' (Nofio am ddim) (Free swim)	06.30 - 07.15 Beicio Stiwdio Studio Cycling	06.45 TREFRIW Beicio Stiwdio Studio Cycling	06.30 PENTREFOELAS Beicio Stiwdio Studio Cycling
08.00 - 09.00 Pilates (Canolraddol/Intermediate)	09.30 - 10.15 Easyline	16.00 - 17.00 LLANSANNAN Chair Pilates Cadair	09.30 - 10.15 Cyfwng Aerobeg Interval Aerobics	06.30 - 07.15 Beicio Stiwdio Studio Cycling
09.15 - 10.15 Pilates (Dechreuwyr/Beginners)	10.30 - 11.30 Circuits		10.15 - 10.45 Coesau, Boliau a Phenolau Legs, Bums & Tums	10.00 - 11.00 Yoga/Meditation
13.00 - 14.00 Guide's Hall Llanrwst Tai Chi			11.00 EGLWYSBACH Pilates	14.00 - 14.45 Body Conditioning
14.00 - 14.45 Zumba			11.30 DOLGARROG Grwp Cerdded Walking Group	17.00-18.00 /18.00-19.00 Clwb Rhedeg/13 Wythnos 13 week/running Club. £20 01492 575 556 tim.ballam@conwy.gov.uk
<p><b>Cofrestru yn y Ganolfan Hamdden / Register at the Leisure Centre;</b>  <b>01492577932, ffit.conwy.llanrwst@conwy.gov.uk</b></p> <p><b>Neu Swyddog Hamdden Gwledig / or Rural Leisure Officer;</b>  <b>01492 575 556, tim.ballam@conwy.gov.uk</b></p>			13.30 ROWEN Pilates	<p><b>Dydd Sul - Sunday</b>            09.00 - 10.00            Hyfforddiant Cylchol Awyr            Agored            Outdoor Circuits</p>
			13.30 - 14.30 GLASDIR LLANRWST Grwp Cerdded Walking Group	
			14.00 - 14.45 HIIT	



CANOLFAN CYMUNEDOL LLANRWST - COMMUNITY CENTRE

DOSBARTHIAU GWLEDIG - RURAL CLASSES

**Amserlen Rhaglen Ffitrwydd Llanrwst a Gwledig Conwy (Ebrill - Awst 2017)**  
**Timetable of Fitness Classes in Llanrwst and Rural Conwy (April - August 2017)**

**DOSBARTHIAU NOS - EVENING CLASSES**

Dydd Llun - Monday	Dydd Mawrth - Tuesday	Dydd Mercher - Wednesday	Dydd Iau - Thursday	Dydd Gwener - Friday	
17.30 CERRIGYDRUDION Pilates ar Cadair/Chair Pilates	17.30 - 18.00 Kettlebells	16.15 - 18.00 PALS	17.30 - 18.15 Beicio Stiwdio/Studio Cycling	18.15 - 19.00 Beicio Stiwdio Studio Cycling	
18.00 - 19.00 Boxercise	18.45 - 19.15 'Absolute Abs'	18.00 EGLWYSBACH Beicio Stiwdio Studio Cycling	18.15 LLANGERNYW Hyfforddiant Cylchol Circuit Training		
18.15 - 19.00 Body Conditioning	18.00 - 18.45 Beicio Stiwdio Studio Cycling	18.30 CERRIGYDRUDION Hyfforddiant Cylchol Circuit Training	18.30 LLANDDOGED Coesau, Boliau a Phenolau Legs Bums and Tums		
18.30 CERRIGYDRUDION Pilates	18.15 LLANEFYDD Coesau, Boliau a Phenolau Legs, Bums & Tums	18.15 LIANFAIR T.H Coesau, Boliau a Phenolau Legs Bums and Tums	18.45 - 19.45 Yoga		
18.30 DOLWYDDELAN Coesau, Boliau a Phenolau Legs Bums and Tums	18.15 LLANDDOGED Pilates	19.15 TREFRIW HIIT			
18.15 LLANGERNYW HIIT	19.30 YSBYTY IFAN Coesau, Boliau a Phenolau Legs, Bums & Tums	18.10 - 19.10 Pilates (Canolraddol/Intermediate)	<p><b>Aelodaeth Ffit Conwy - £32.30</b> (holl sesiynau, canolfannau a phwll nofio yn Conwy)</p> <p><b>Ffit Conwy Membership - £32.30</b> (Includes all sessions, leisure centres &amp; pools in Conwy)</p>		
19.00 LLANGERNYW Pilates	19.30 - 20.30 Strength & Conditioning	19.15 - 20.15 Pilates (Dechreuwyr/Beginners)	<p><b>Sesiynau Gwledig Conwy yn Unig - £17.00 y mis</b> (dim yn cynnwys Llanrwst)</p> <p><b>Rural Conwy Classes Only - £17.00 per month</b></p>		
19.15 - 20.00 Beicio Stiwdio Studio Cycling		19.00 - 20.00 Hyfforddiant Cylchol Circuit Training	<p><b>Talu wrth fynd - £6.60 y sesiwn</b> <b>Pay As You Go - £6.60 per session</b></p>		
19.30 PENTREFOELAS Boxercise		20.00 Llansannan Pavillion Beicio Stiwdio Studio Cycling			