

Dosbarthiadau Ffitrwydd a Gweithgareddau

Dydd Llun

Cylchedau Estynedig	11.50am – 1.00pm *
Cylchedau	2.00pm – 3.00pm *
Dosbarth Sefydli	5.45pm – 6.00pm ~ #
Powertone	6.00pm – 7.00pm #
Beicio i Ddechreuwyd	6.00pm – 6.30pm ~ #
Beic Stiwdio	6.45pm – 7.45pm #
Stepio	7.15pm – 8.15pm #
Aerobig Salsa	7.30pm – 8.30pm
Nofio'n Ffit ar Draws	8.00pm – 9.00pm
Nofio'n Ffit ar Hyd	9.00pm – 10.00pm

Dydd Mawrth

Aerobig y Dŵr	9.00am – 9.45am *
Taith hamddenol	10.00am – 10.45am *
Cylched mewn cadair	11.00am – 12 Noon *
Tri Chylch	6.00pm – 7.00pm ^ #
Kettlebells	6.00pm – 7.00pm #
Beic Stiwdio	6.30pm – 7.30pm #
Kettlebells	7.15pm – 7.45pm ~ #
Balans a Chryfder	7.15pm – 8.15pm
Aerobig y Dŵr	8.00pm – 9.00pm

Dydd Mercher

Cylchedau	10.00am – 11.00am *
Cyflyru'r Corff	10.00am – 11.00am *
Age Concern	11.30am – 12.30pm
Beic Stiwdio	6.30pm – 7.30pm #
Coesau, pen ôl a bola	6.45pm – 7.45pm
Cylchoedd	7.00pm – 8.00pm #
Cylchoedd y Dŵr	7.30pm – 9.00pm
Yogalates	8.00pm – 9.00pm

Gweler drosodd am ddisgrifiad o'r dosbarthiadau.

Am ragor o wybodaeth ymwelwch â'n gwefan ar www.chwaraeonsirddinbych.co.uk neu cysylltwch â'r Dderbynfa.



Canolfan Hamdden Y Rhyl
Ffordd Grange, Y Rhyl, Sir Ddinbych, LL18 4BY
01745 352900
rhyl.leisurecentre@sirddinbych.gov.uk

bywydau bywiog
IECHYD - FFORDD O FYW - FFITRWYDD

Dydd Iau

Fitball	10.00am – 11.00am * #
Dawnsio Llinell	10.00am – 12 Noon *
Kettlebells	6.00pm – 6.45pm #
Sbonc y Galon	6.15pm – 7.15pm ^ #
Beic Stiwdio	6.30pm – 7.30pm #
Fitball	7.00pm – 8.00pm #
Ffitrwydd a Tôn	7.30pm – 8.30pm

Dydd Gwener

Aerobig y Dŵr	9.00am – 9.45am *
Pilates	10.00am – 11.00am *
Cyflyru'r Corff	11.15am – 12.15pm *
Beic Stiwdio	6.00pm – 7.00pm #
Step a Tôn	6.30pm – 7.30pm

Dydd Sul

Step fel ffordd	10.00am – 11.00am
-----------------	-------------------

Gwybodaeth Dosbarth

Dewch i'r Ganolfan 10 munud cyn i'r dosbarth ddechrau. Gallai'r dosbarthiadau newid, fodd bynnag gwneir pob ymdrech i gynnal dosbarthiadau yn ystod absenoldeb Hyfforddwr.

^ Oherwydd canllawiau'r gwneuthurwr mae cyfyngiad o 18 stone (114kg) i'r dosbarthiadau hyn.

- Rhaid archebu lle yn y dosbarth

~ - Gofynnir i ddechreuwyd ddod i'r dosbarth hwn cyn symud ymlaen. (Beicio yn y stiwdio *and* Kettlebells)

* *Sesiwn bywydau bywiog*

Age Concern - ymarferion i bobl hŷn	Coesau, penolau a boliau - Dosbarth hefo peth gwaith aerobic a thynhau'r corff, yn arbennig ar y rhannau sy'n rhoi problemau.
Aerobig y Dŵr - Dosbarth mewn dŵr bas addas ar gyfer pob lefel a gallu gan gynnwys ffitrwydd cardiofasgwlaidd / ymarfer llosgi braster, cyflyru a thynhau cyhyrau.	Dawnsio Llinell - Cadw'n iach a ffit a chael hwyl ar yr un pryd. Beth am drio dawnasio llinell? Addas i bobl o ddechreuwr i bobl mwy anturus.
Cylchoedd Dŵr - Sesiwn ymarfer heriol yn y dŵr ac ar y tir yn cynnwys ffitrwydd cardiofasgwlaidd / ymarfer llosgi braster, cyflyru a thynhau cyhyrau.	Powertone - Dosbarth o'r top i'r traed sy'n defnyddio barbells i gryfhau, a siapio rhan uchaf a rhan isaf y corff. Dosbarth ardderchog i bob rhan o'r corff .
Balans a Chryfder - gan gynnwys symud o Pilates a Yoga a Chydbwysedd. Bydd y dosbarth hwn yn rhoi mwy o ystwythder a chryfder i chi, hybu defnydd cywir o'r corff a'ch gwneud yn gorfforol a meddyliol yn fwy ymwybodol o'ch corff.	Pilates - Nod Pilates yn gwella cyflwr y gewynnau, ffitrwydd, cydbwysedd, balans ac ystwythder y corff.
Cyflyru'r Corff - Mae Aerobics yn ardderchog i gollu pwysau, ac yn ffordd dda i bobl mewn oed ddechrau ymarfer.	Aerobig Salsa - Dosbarth ardderchog i losgi braster ac sy'n eich helpu i gollu pwysau a gwella eich ffitrwydd cyffredinol. Rhoddir dewisiadau isel ac uchel addas i bob lefel.
Sbonc y Galon - Dosbarth ardderchog i losgi braster trwy ddefnyddio mini-trampoline i greu ymarferion diogel. Llauer o hwyl ac addas i bob lefel.	Beicio yn y stiwdio - Dosbarth beicio tu mewn hefo gweithdy aerobic. Dechrau hefo ein dosbarth am ddim yna blasu'r lleill
Cylchoedd - Mae'n cynnwys hyfforddiant syml e.e. rhedeg, sgipio ac ymarferion i'r cyhyrau hefo opsiynau addas i bob lefel o ffitrwydd .	Stepio - Dosbarth ardderchog i losgi braster i'ch helpu i gollu pwysau a gwella ffitrwydd cyffredinol. Rhoddir ymarferion addas i bob lefel.
Cylchedau mewn Cadair - ymarferion allan o gadair i wella cryfder y corff .	Step fel ffordd - syml ac effeithiol o ddefnyddio egni . Defnyddio camu a chyfnodau i weithio'r corff Addas i bob lefel a gwaith mwy dwys os bydd gofyn.
Fitball - Prif rannau fydd y stumog a'r cefn. Fodd bynnag bydd yr holl gorff yn cael ei weithio. Addas i bob oed a gallu.	Step a Tôn - Cytuniad o step a gwaith ar y corff.
Ffitrwydd a Tôn - Cyfuniad o ymarferion aerobic ac ymarferion tynhau sy'n defnyddio pwysau yn y dwylo.	Nofio'n Ffit - Mae Nofio'n Ffit fesul Lled yn ddosbarth sy'n canolbwyntio ar dechneg strôc. Mae Nofio'n Ffit fesul Hyd yn cyfuno ymarfer cardiofasgwlaidd gyda thechneg strôc. Mae'r ddau ddosbarth yn cael eu teilwra i'ch gallu nofio.
Kettlebells - Mae Kettlebells yn hyfforddiant ffitrwydd gwych i losgi braster, gwella ffitrwydd y galon a chryfhau. Dechreuwch arni nawr!	Tri-Chylch - Cyfuniad llawn sialens o ymarferion camu. Dosbarth ymarfer ardderchog a ffordd ardderchog o losgi calorïau.
Cylchedau Estynedig - ymarfer i fiwsig i bobl dros 60 oed a'r rhai llai abl i symud o unrhyw oed. Ffocysu ar iechyd corfforol a meddyliol, mwy o allu i symud a bod yn fwy annibynnol. Nod y dosbarthiadau yw gwella cryfder ac ystwythder, hybu iechyd da ac agwedd bositif tuag at ffitrwydd trwy raglen gytbwys.	Yogalates - mae Yogalates yn cyfuno egwyddorion gorau Yoga a Pilates. Mae yn canolbwyntio ar gryfder, ystwythder a safiad i wella sefydlogrwydd, gwella siâp y corff a chryfder y gewynnau.