



Dyma dy le
This is your space

Dosbarthiadau Ffit Rhwydd Newydd

New Fit Together Classes

Rhowch gynnig ar ddosbarth newydd tymor 'ma!

Rydym yn cyflwyno pump dosbarth ffitrwydd newydd cyffrous am gyfnod cyfyngedig:

PILATES BOREOL

Adeiladu cryfder craidd, hyblygrwydd a chydbwysedd

YMESTYN A LLIF

Symudiadau ysgafn i wella symudedd a lles

FFITRWYDD BOCSIO

Ymarfer cardio a chyflyru wedi'i ysbrydoli gan focsio

CYFLYMDER

Ysbeidiau egni uchel i hybu ffitrwydd a dygnwch

FFITRWYDD SWYDDOGAETHOL

Hyfforddiant cryfder a symudiad ar gyfer bywyd bob dydd

Try something new this season!

We're introducing five exciting new fitness classes for a limited period:

MORNING PILATES

Build core strength, flexibility and balance

STRETCH AND FLOW

Gentle movement to improve mobility and wellbeing

BOX FIT

Boxing-inspired cardio and conditioning workout

VELOCITY

High-energy intervals to boost fitness and metabolism

FUNCTIONAL FITNESS

Strength and movement training for everyday life



Archebu Ar-lein:

aber.ac.uk/cy/sportscentre/fitness-classes



Book Online:

aber.ac.uk/en/sportscentre/fitness-classes