

## PEMBROKESHIRE NERS CLASS TIMETABLE 2021-22

### HAVERFORDWEST LEISURE CENTRE

#### Monday

1000-1100 Easyline Class  
1125-1225 Referral Gym  
1335-1435 Referral Gym

#### Tuesday

0810-0910 Referral Gym  
1030-1130 Easyline Class  
1300-1400 Falls Class  
1330-1500 Walking Group\*\*  
1500-1600 Easyline Class

#### Wednesday

1000-1100 Easyline Class  
1335-1435 Referral Gym  
1530-1630 Gentle Circuits

#### Thursday

0810-0910 Referral Gym  
1245-1345 Tai Chi  
1430-1530 Gentle Circuits

#### Friday

1230-1330 Referral Gym  
1440-1540 Referral Gym  
1700-1800 Easyline Class

#### Saturday

1100-1200 Gentle Circuits

### CRYMYCH LEISURE CENTRE

#### Monday

1415-1515 Referral Gym

#### Wednesday

1200-1300 Referral Gym

#### Thursday

1400-1530 Cardiac Gym

#### Friday

1100-1200 Referral Gym

### MILFORD HAVEN LEISURE CENTRE

#### Wednesday

1100-1200 Balance Stability  
1330-1430 Referral Gym  
1700-1800 Gentle Circuits

#### Thursday

0930-1030 Cardiac Phase III  
1045-1145 Cardiac Phase IV  
1200-1300 Stroke Circuits

#### Friday

1130-1230 Gentle Circuits  
1330-1430 Referral Gym

### PEMBROKE LEISURE CENTRE

#### Monday

1645-1745 Referral Gym

#### Tuesday

1245-1345 Referral Gym  
1100-1200 Pilates

#### Wednesday

1030-1130 Cardiac Phase IV  
1145-1245 Cardiac Phase III  
1400-1500 Cardiac Circuits

#### Thursday

1245-1345 Referral Gym  
1715-1815 Pilates

#### Friday

0830-0930 Referral Gym

### FISHGUARD LEISURE CENTRE

#### Tuesday

1230-1315 Back Class  
1330-1415 Gentle Circuits

#### Wednesday

1815-1915 Referral Gym

#### Thursday

1100-1200 Referral Gym  
1300-1500 Walking Group\*\*

#### Friday

0900-1000 Gentle Circuits  
1030-1200 Cardiac Phase IV  
1300-1400 Cardiac Phase III

#### Saturday

1000-1100 Referral Gym

### TENBY LEISURE CENTRE

#### Monday

1245-1345 Referral Gym

#### Tuesday

1300-1400 Cardiac Phase IV  
1430-1530 Cardiac Phase III

#### Wednesday

1245-1345 Referral Gym

#### Thursday

1400-1500 Chronic Conditions  
1630-1730 Gentle Circuits

#### Friday

1200-1300 Referral Gym

\*TMW is an abbreviation of Tai Chi for movement and wellbeing

\*\* The walking group meet once every two weeks

## AMSERLEN DOSBARTHADAU NERS SIR BENFRO 2021-22

### CANOLFAN HAMDDEN HWLFFORDD

#### Dydd Llun

1000-1100 Dosbarth Easyline  
1125-1225 Campfa Atgyfeirio  
1335-1435 Campfa Atgyfeirio

#### Dydd Mawrth

0810-0910 Campfa Atgyfeirio  
1030-1130 Dosbarth Easyline  
1300-1400 Dosbarth Cwmpyiadau  
1330-1500 Grŵp Cerdded\*\*  
1500-1600 Dosbarth Easyline

#### Dydd Mercher

1000-1100 Dosbarth Easyline  
1335-1435 Campfa Atgyfeirio  
1530-1630 Cylchedau esmwyth

#### Dydd Iau

0810-0910 Campfa Atgyfeirio  
1245-1345 Tai Chi  
1430-1530 Cylchedau esmwyth

#### Dydd Gwener

1230-1330 Campfa Atgyfeirio  
1440-1540 Campfa Atgyfeirio  
1700-1800 Dosbarth Easyline

#### Dydd Sadwrn

1100-1200 Cylchedau esmwyth

### CANOLFAN HAMDDEN CRYMYCH

#### Dydd Llun

1415-1515 Campfa Atgyfeirio

#### Dydd Mercher

1200-1300 Campfa Atgyfeirio

#### Dydd Iau

1400-1530 Campfa Cardiaidd

#### Dydd Gwener

1100-1200 Campfa Atgyfeirio

### CANOLFAN HAMDDEN ABERDAUGLEDDAU

#### Dydd Llun

1645-1745 Campfa Atgyfeirio

#### Dydd Mawrth

1245-1345 Campfa Atgyfeirio

#### Dydd Mercher

1030-1130 Cyfnod Cardiaidd IV  
1145-1245 Cylchedau Cardiaidd III  
1400-1500 Cylchedau esmwyth

#### Dydd Iau

1245-1345 Campfa Atgyfeirio

#### Dydd Gwener

0830-0930 Campfa Atgyfeirio

### CANOLFAN HAMDDEN PENFRO

#### Dydd Llun

1645-1745 Campfa Atgyfeirio

#### Dydd Mawrth

1245-1345 Campfa Atgyfeirio  
1100-1200 Pilates

#### Dydd Mercher

1030-1130 Cyfnod Cardiaidd IV  
1145-1245 Cylchedau Cardiaidd III  
1400-1500 Cylchedau cardiaidd

#### Dydd Iau

1245-1345 Campfa Atgyfeirio  
1715-1815 Pilates

#### Dydd Gwener

0830-0930 Campfa Atgyfeirio

### CANOLFAN HAMDDEN ABERGWAUN

#### Dydd Mawrth

1230-1315 Dosbarth i'r Cefn  
1330-1415 Cylchedau esmwyth

#### Dydd Mercher

1815-1915 Campfa Atgyfeirio

#### Dydd Iau

1100-1200 Campfa Atgyfeirio  
1300-1500 Grŵp Cerdded\*\*

#### Dydd Gwener

0900-1000 Cylchedau esmwyth  
1030-1200 Cyfnod Cardiaidd IV  
1300-1400 Cylchedau Cardiaidd III

#### Dydd Sadwrn

1000-1100 Campfa Atgyfeirio

### CANOLFAN HAMDDEN DINBYCH-Y-PYSGOD

#### Dydd Llun

1245-1345 Campfa Atgyfeirio

#### Dydd Mawrth

1300-1400 Cyfnod Cardiaidd IV  
1430-1530 Cylchedau Cardiaidd III

#### Dydd Mercher

1245-1345 Campfa Atgyfeirio

#### Dydd Iau

1400-1500 Cyflyrau Cronig  
1630-1730 Cylchedau esmwyth

#### Dydd Gwener

1200-1300 Campfa Atgyfeirio

\*TSLL Byrfodd o "Tai Chi ar gyfer symudiad a lles" yw TSLL

\*\* Mae'r grŵp cerdded yn cwrdd unwaith bob pythefnos