

Amserlen NERS



Wales National Exercise
Referral Scheme (NERS)
Cynllun Atgyfeirio Cleifion
I Wneud Ymarfer Corff Cymru

Dydd Llun

Ystafell Ffitrwydd	C	10:00 - 12:00
Ymarfer Grwp	C	10:00 - 11:00
Ystafell Ffitrwydd	A	11:00 - 12:00
Pilates	B	11:00 - 12:00
Cryfder a Chydbwysedd	RCC	14:00 - 15:00
Chefn a Chraidd	B	13:00 - 14:00
Ymarfer Grwp	A	14:00 - 15:00
Dosbarth Anadlu'n Well	B	14:30 - 15:30
Ystafell Ffitrwydd	PA	17:30 - 19:00

Dydd Mawrth

Ymarfer Grwp	PA	10:00 - 11:00
Beiciau Dŵr*	C	13:00 - 13:45
Ystafell Ffitrwydd	PA	13:00 - 15:00
Ffitrwydd Dŵr	C	14:00 - 14:45
Ystafell Ffitrwydd	DH	17:00 - 18:30
Ffitrwydd Dŵr	PA	19:45 - 20:30

Dydd Mercher

Ystafell Ffitrwydd	C	09:30 - 10:30
Cryfder a Chydbwysedd	KCC	10:00 - 11:00
Cryfder a Chydbwysedd	PA	11:00 - 12:00
Pilates	C	11:00 - 12:00
Ystafell Ffitrwydd	B	11:00 - 12:00
Pilates	B	13:00 - 14:00
Beiciau Dŵr*	P	14:15 - 15:00
Aerobeg lefel isel	B	15:00 - 15:30
Cryfder a Chydbwysedd	BCC	14:30 - 15:30
Dosbarth Cysbwysedd	B	15:30 - 16:00
Ystafell Ffitrwydd	DH	16:00 - 17:00
Ystafell Ffitrwydd	A	17:30 - 19:00
Beiciau Dŵr*	P	19:00 - 19:45

Dydd Iau

Ystafell Ffitrwydd	PA	09:00 - 11:00
Cryfder a Chydbwysedd	PA	10:00 - 11:00
Ystafell Ffitrwydd	C	17:00 - 18:00

Dydd Gwener

Ystafell Ffitrwydd	A	10:00 - 12:00
Ystafell Ffitrwydd	C	10:30 - 12:00
Ystafell Ffitrwydd	B	11:00 - 12:00
Ffitrwydd Dŵr	A	12:15 - 13:00
Ymarfer Grwp	B	13:00 - 14:00

Rhaglen y Galon ac Ysgyfaint

Diwrnod	Amser	Lleoliad
Dydd Llun	11:00 - 12:00	A
Dydd Llun	13:00 - 15:00	C
Dydd Mercher	09:15 - 10:15	P
Dydd Mercher	09:30 - 10:30	C
Dydd Mercher	16:00 - 17:00	DH
Dydd Iau	17:00 - 18:00	C
Dydd Gwener	09:15 - 11:15	P
Dydd Gwener	10:00 - 12:00	C

Dosbarthiadau ar gael yn eich dewis iaith (Cymraeg/Saesneg).

Lleoliad:

	Amlwch (A)		Caergybi (C)
	David Hughes (DH)		Plas Arthur (PA)
	Rhosneigr (RCC)		Beaumaris (B)
	Brynsiencyn (BCC)		Kingsland (KCC)

*Angen archebu lle
Gall dosbarthiadau newid.

Cysylltwch a'ch canolfan hamdden leol am ragor o wybodaeth
neu cysylltwch John Earnshaw ar: 01248 752975



NERS Timetable



Wales National Exercise
Referral Scheme (NERS)
Cynllun Atgyfeirio Cleifion
I Wneud Ymarfer Corff Cymru

Monday

Fitness Room	H	10:00 - 12:00
Group Exercise Class	H	10:00 - 11:00
Fitness Room	A	11:00 - 12:00
Pilates	B	11:00 - 12:00
Strength & Balance	RCC	14:00 - 15:00
Back & Core Class	B	13:00 - 14:00
Group Exercise Class	A	14:00 - 15:00
Better Breathing Class	B	14:30 - 15:30
Fitness Room	PA	17:30 - 19:00

Tuesday

Group Exercise Class	PA	10:00 - 11:00
Aqua Bikes*	H	13:00 - 13:45
Fitness Room	PA	13:00 - 15:00
Aquafit	H	14:00 - 14:45
Fitness Room	DH	17:00 - 18:30
Aquafit	PA	19:45 - 20:30

Wednesday

Fitness Room	H	09:30 - 10:30
Strength & Balance	KCC	10:00 - 11:00
Strength & Balance	PA	11:00 - 12:00
Pilates	H	11:00 - 12:00
Fitness Room	B	11:00 - 12:00
Pilates	B	13:00 - 14:00
Aqua Bikes*	P	14:15 - 15:00
Low Impact Aerobics	B	15:00 - 15:30
Strength & Balance	BCC	14:30 - 15:30
Balance Circuit Class	B	15:30 - 16:00
Fitness Room	DH	16:00 - 17:00
Fitness Room	A	17:30 - 19:00
Aqua Bikes*	P	19:00 - 19:45

Thursday

Fitness Room	PA	09:00 - 11:00
Strength & Balance	PA	10:00 - 11:00
Fitness Room	H	17:00 - 18:00









Friday

Fitness Room	A	10:00 - 12:00
Fitness Room	H	10:30 - 12:00
Fitness Room	B	11:00 - 12:00
Aquafit	A	12:15 - 13:00
Group Exercise Class	B	13:00 - 14:00

Cardiac & Pulmonary Programme:

Day	Time	Location
Monday	11:00 - 12:00	A
Monday	13:00 - 15:00	H
Wednesday	09:15 - 10:15	P
Wednesday	09:30 - 10:30	H
Wednesday	16:00 - 17:00	DH
Thursday	17:00 - 18:00	H
Friday	09:15 - 11:15	P
Friday	10:00 - 12:00	H

Classes available in your chosen language (Welsh or English)

Location:	
	Amlwch (A)
	Holyhead (H)
	David Hughes (DH)
	Plas Arthur (PA)
	Rhosneigr (RCC)
	Beaumaris (B)
	Brynsiencyn (BCC)
	Kingsland (KCC)

***Booking Necessary**
Fitness classes are subject to change.

Please ask a member of staff for further information
or contact John Earnshaw on: 01248 752975

