

Summer Term




Bersham timetable

Day	12.15pm - 1pm	4pm till 4.30pm
Wednesday	Boxing	Football/Basketball
Thursday	Tennis	Football/Basketball

Footballs, table tennis equipment and basketballs can be provided by progress coaches, active staff and student experience team (lanyards will need to be handed in when taking out equipment).

The techno gym at Yale can be used by staff and students. Email activecambria@cambria.ac.uk for an induction.



Scan the
code for
online
classes



Join the Active
Cambria classroom
mmjsofv

@activecambria



Tymor yr Haf




Amserlen
Ffordd y Bers

Dydd	12.15pm - 1pm	4pm - 4.30pm
Dydd Mercher	Bocsio	Pêl-fasged/Pêl-droed
Dydd Iau	Tenis	Pêl-fasged/Pêl-droed

Gall anogwyr cynnydd, staff Heini a thîm profiadau myfyrwyr neu staff y llyfrgell ddarparu cyfarpar pêl-droed, tennis bwrdd a phêl-fasged. Bydd angen rhoi laniardiau i mewn wrth gymryd offer allan.

Gall staff a myfyrwyr ddefnyddio'r gampfa techno yn lâl, anfonwch e-bost at cambriaheini@cambria.ac.uk ar gyfer sesiwn ymsefydlu.



Sganiwch y cod
ar gyfer
dosbarthiadau
ar-lein



Ymunwch â'r
dosbarth Cambria
Heini **mmjsofv**

@activecambria



Day	12.10pm - 1pm Sportshall/Athletics Centre	12.15pm - 12.45pm Lifestyle fitness
Monday	Badminton	Fitness Pilates
Tuesday	5 a side Football	Fitness circuit
Wednesday		Body pump
Thursday	Badminton	Hyrox training
Friday	Basketball	Spin

Football training for those wishing to join the football teams.
This takes place 1.15pm - 2.30pm on the football pitch (boots and shin pads are required).

The Active room G52 is available for staff and classes to play table tennis, meditation, physical activities and other online sessions.

Email active.cambria@cambria.ac.uk to book in.

The athletics track can be used in college time by both staff and students. Book through sports reception.

Table tennis equipment can be signed out at the main reception.



Scan the
code for
online
classes



Join the Active
Cambria classroom
mmjsofv

@activecambria



Dydd	12.10pm - 1pm Neuadd Chwaraeon/ Canolfan Athletau	12.20pm - 12.50pm Lifestyle fitness
Dydd Llun	Badminton	Ffitrwydd Pilates
Dydd Mawrth	Pêl-droed 5 bob ochr	Cylched Ffitrwydd
Dydd Mercher		'Body pump'
Dydd Iau	Badminton	Hyfforddiant Hyrox
Dydd Gwener	Pêl-fasged	Troelli

Hyfforddiant pêl-droed ar gyfer y rhai sy'n dymuno ymuno â'r timau pêl-droed. 1.15pm tan 2.30pm.
Mae'n cael ei gynnal ar y cae pêl-droed. (Mae esgidiau pêl-droed a gard crimog yn ofynnol).

Mae ystafell Ffitrwydd G51 ar gael i staff a dosbarthiadau i chwarae tenis fwrdd, myfyrdod, gweithgareddau corfforol a sesiynau ar-lein eraill.
Anfonwch e-bost at cambriaheini@cambria.ac.uk i gadw lle.

Gall staff a myfyrwyr ddefnyddio'r trac athletau yn ystod amser y coleg. Cadwch le yn y dderbynfa chwaraeon.

Gallwch arwyddo am gyfarpar tennis bwrdd o'r brif dderbynfa.



Sganiwch y cod
ar gyfer
dosbarthiadau
ar-lein



Ymunwch â'r dosbarth
Cambria Heini **mmjsfv**

@activecambria



Summer Term



Llysfasi timetable

Day

Multi sports 12pm till 1pm

Wednesday

Mixture of activities

Football, table tennis equipment and basketballs can be provided by progress coaches, active staff and student experience team or library staff (lanyards will need to be handed in when taking out equipment).



Scan the
code for
online
classes



Join the Active
Cambria classroom
mmjsofv

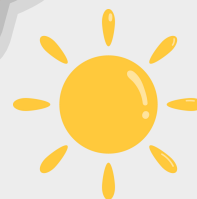
@activecambria





HEINI·ACTIVE
CAMBRIA

Tymor yr Haf



Amserlen Llysfasi

Dydd

Aml Chwaraeon 12pm tan 1pm

Dydd Mercher

Cymysgedd o weithgareddau

Gall anogwyr cynnydd, staff Heini a thîm profiadau myfyrwyr neu staff y llyfrgell ddarparu cyfarpar pêl-droed, tennis bwrdd a phêl-fasged (Bydd angen rhoi laniardiau i mewn wrth gymryd offer allan).



Sganiwch y cod
ar gyfer
dosbarthiadau
ar-lein



Ymunwch â'r
dosbarth Cambria
Heini **mmjsofv**

@activecambria



Summer Term




Northop timetable

Dydd	Activity	Activity
Monday	Boxercise 12.30pm till 1pm	
Wednesday		Fitness Pilates 4.45pm till 5.30pm
Thursday	Multi sports 12pm till 1.30pm	

Football, table tennis equipment and basketballs can be provided by progress coaches, active staff and student experience team or library staff.
(lanyards will need to be handed in when taking out equipment)



Scan the
code for
online
classes



Join the Active
Cambria classroom
mmjsofv

@activecambria



Tymor yr Haf




Amserlen
Llaneurgain

Dydd	Gweithgareddau	Gweithgareddau
Dydd Llun	Bocsio	
Dydd Mercher		Ffitrwydd Pilates 4.45pm tan 5.30pm
Dydd Iau	Aml chwaraeon 12pm tan 1.30pm	

Gall anogwyr cynnydd, staff Heini a thîm profiadau myfyrwyr neu staff y llyfrgell ddarparu cyfarpar pêl-droed, tennis bwrdd a phêl-fasged (Bydd angen rhoi laniardiau i mewn wrth gymryd offer allan).



Sganiwch y cod
ar gyfer
dosbarthiadau
ar-lein



Ymunwch â'r
dosbarth Cambria
Heini mmjsofv

@activecambria



Dydd	12.10pm - 1pm	4.15pm - 5pm
Monday	Basketball/Badminton (Sportshall)	Techno gym
Tuesday	Pilates Dance studio H block /Techno gym	Techno gym
Wednesday	Techno gym PAL's session only	
Thursday	Football (Sportshall)	Techno gym
Friday	Boxercise (Gym) (Staff only)	

The Active room (H block) is available for staff and classes to use. Keys can be signed out at the main reception.
Email activecambria@cambria.ac.uk to book in.

Table tennis equipment can be signed out at the main reception.

Staff can use the Techno gym before work, lunchtime and after college until H block closes. During term time the gym is a classroom and shouldn't be used. NO SOLO training. All staff and students need an induction, email activecambria@cambria.ac.uk to book in.



Scan the
code for
online
classes



Join the Active
Cambria classroom
mmjsofv

@activecambria



Dydd	12.10pm - 1pm	4.15pm-5pm
Dydd Llun	Pêl-fasged/Badminton (neuadd chwaraeon)	Campfa Techno
Dydd Mawrth	Pilates Stiwdio Ddawns Bloc H / Campfa Techno	Campfa Techno
Dydd Mercher	Campfa Techno - sesiwn Arweinwyr Heini Cadarnhaol yn unig	
Dydd Iau	Pêl-droed (Neuadd Chwaraeon)	Campfa Techno
Dydd Gwener	Bocsio (Campfa) (staff yn unig)	

Mae'r ystafell Ffitrwydd (Bloc H) ar gael i staff a dosbarthiadau i'w defnyddio. Gallwch arwyddo am oriadau yn y brif dderbynfa. Anfonwch e-bost at cambriaheini@cambria.ac.uk i gadw lle.

Gallwch arwyddo am gyfarpar tennis bwrdd o'r brif dderbynfa.

Gall staff ddefnyddio campfa Techno cyn gwaith, amser cinio ac ar ôl y coleg nes bod bloc H yn cau. Yn ystod y tymor mae'r gampfa yn ystafell ddosbarth ac ni ddylid ei defnyddio. DIM hyfforddi yn UNIGOL. Mae angen i'r holl staff a myfyrwyr gael e-bost ymsefydlu gan cambriaheini@cambria.ac.uk i gael sesiwn ymsefydlu.



Sganiwch y cod ar gyfer dosbarthiadau ar-lein



Ymunwch â'r dosbarth Cambria Heini **mmjsofv**

@activecambria

