



**PALS**

Arweinwyr • Heini • Cadarnhaol  
Positive • Active • Leaders

# PALS TIMETABLE

## Deeside

Day	Lunchtime	After College
Monday	Badminton - 12.15- 12.45pm (Sporthall)	
Tuesday	Low Impact Circuit 12.15-12.45pm (Sporthall)	All Levels Netball Club 16.00-16.40pm
Wednesday	Gym Confidence Programme 13.30- 14.00pm	
Friday	Gym Confidence Programme 12.20- 12.50pm	



**PALS**

Arweinwyr • Heini • Cadarnhaol  
Positive • Active • Leaders

# AMSERLEN PALS

## Glannau Dyfrdwy

Diwrnod	Amser Cinio	Ar ôl Coleg
Dydd Llun	Badminton - 12.15- 12.45pm (neuadd chwaraeon)	
Dydd Mawrth	Cylched llai heriol 12.15-12.45pm (neuadd chwaraeon)	Clwb pêl-rwyd pob lefel 16.00-16.40pm
Dydd Mercher	Rhaglen Hyder yn y Gampfa 13.30- 14.00pm	
Dydd Gwener	Rhaglen Hyder yn y Gampfa 12.20- 12.50pm	



**PALS**

Arweinwyr • Heini • Cadarnhaol  
Positive • Active • Leaders

# PALS TIMETABLE

## Yale

Day	Lunchtime	After College
Wednesday	Pals Girls only gym session 12-15-12.45pm	Active Taster Sessions 16.00-16.30pm 26th November-Pilates 3 <sup>rd</sup> December- Boxing 10 <sup>th</sup> December- Strength Class 17 <sup>th</sup> December- Just Dance (All in the Fitness Studio)



**PALS**

Arweinwyr • Heini • Cadarnhaol  
Positive • Active • Leaders

# AMSERLEN PALS

## lâl

**Diwrnod**

**Amser Cinio**

**Ar ôl Coleg**

**Dydd Mercher**

Sesiwn PALS yn y gampfa i ferched yn unig 12-15-  
12.45pm

Sesiynau Rhagflas Heini 16.00-16.30pm  
26 Tachwedd-Pilates  
3 Rhagfyr-Bocsio  
10 Rhagfyr- Dosbarth Cryfder  
17 Rhagfyr- Just Dance  
(Pob un yn y stiwdio ffitrwydd)



**PALS**

Arweinwyr • Heini • Cadarnhaol  
Positive • Active • Leaders

# PALS TIMETABLE

## Northop

Day	Lunchtime	After College
Monday	Pilates 13.30- 14.00pm (Sports hall)	
Thursday	Wellness Walk 12.30- 12.50pm (Meet outside Library)	Badminton 15.00 till 16.00pm (Sport Hall)
Thursday	ILS Multi Sport 13.00 -13.30pm (Different locations)	



**PALS**

Arweinwyr • Heini • Cadarnhaol  
Positive • Active • Leaders

# AMSERLEN PALS

## Llaneurgain

Diwrnod	Amser Cinio	Ar ôl Coleg
Dydd Llun	Pilates 13.30- 14.00pm (neuadd chwaraeon)	
Dydd Iau	Am Dro Llesiant 12.30- 12.45pm (cyfarfod tu allan i'r llyfrgell)	Badminton 15.00 tan 16.00pm (neuadd chwaraeon)
Dydd Iau	Aml-chwaraeon 13.00 -13.30pm (lleoliadau gwahanol)	



**PALS**

Arweinwyr • Heini • Cadarnhaol  
Positive • Active • Leaders

# PALS TIMETABLE

## Llysfasi

Day	Lunchtime	After College
Monday	Multi Sport 12.00- 12.30pm or 12.25-12.55pm (message pals to find out which time)	Multi Activities 16.30-17.00pm

# AMSERLEN PALS

## Llysfasi

Diwrnod	Amser Cinio	Ar ôl Coleg
Dydd Llun	Aml-chwaraeon 12.00- 12.30pm neu 12.25-12.55pm (anfonwch neges at PALS i gael gwybod faint o'r gloch)	Aml-weithgareddau 16.30-17.00pm