

YALE

Autumn Term Programme



 Sport Sessions

 Fitness Sessions

Yale	12.15 until 12.45pm	12.15pm until 12.45pm	4pm until 4.45pm	5pm until 5.45pm
Monday	Volleyball	Yoga		Yoga (online across sites)
Tuesday	Badminton	Spin		Yoga
Wednesday	Elite Sports	Strength & stretch (online across sites)		
Thursday	Football		Techno gym 4.15pm until 5pm (Students)	
Friday	Basketball			

Active Room available new block email donna.welsh@cambria.ac.uk to book it.

Click [here](#) to see our selection of fitness workouts or go to the Active page on student hub or the New student app.
Email donna.welsh@cambria.ac.uk for more information or if you'd like to run any sessions as a Trusted leader.

  @ActiveCambria



IÂL

Rhaglen Tymor yr Hydref



↙ Sesiynau chwaraeon

↘ Dosbarthiadau ffitrwydd

Iâl	12.15 tan 12.45pm	12.15pm tan 12.45pm	4pm tan 4.45pm	5pm tan 5.45pm
Dydd Llun	Pêl Foli	loga		loga (ar-lein ar bob safle)
Dydd Mawrth	Badminton	Troelli		loga
Dydd Mercher	Chwaraeon Elît	Cryfder ac ymestyn (ar-lein ar bob safle)		
Dydd Iau	Pêl-droed		Techno-gym 4.15pm tan 5pm (Myfyrwyr)	
Dydd Gwener	Pêl Fasged			

Ystafell actif ar gael yn y bloc newydd e-bostiwch donna.welsh@cambria.ac.uk i'w harchebu.

Cliciwch **yma** i weld ein dewis o sesiynau ffitrwydd neu ewch i'r dudalen Heini ar yr hwb myfyrwyr neu'r ap myfyrwyr newydd. E-bostiwch **donna.welsh@cambria.ac.uk** am ragor o wybodaeth neu os hoffech gynnwys unrhyw sesiwn fel Arweinydd Dibynadwy.

  @ActiveCambria

