

SPORT  
WALES  
NATIONAL  
CENTRE

*sportwales*  
*chwaraeoncyfwr*

# FITNESS CLASSES — GYM





# FITNESS CLASSES & GYM

IF YOU WANT TO ADD VARIETY AND MOTIVATION INTO YOUR FITNESS PROGRAMME WHY NOT JOIN ONE OF OUR FITNESS CLASSES.

CLASSES ARE A GREAT WAY TO SOCIALISE AND HAVE FUN WHILST ALSO TRYING TO REACH YOUR PERSONAL GOALS.

EARLY MORNING CLASSES MUST BE BOOKED AND PAID FOR PRIOR TO THE DAY OF THE CLASS DUE TO LIMITED AVAILABLE SPACES. FOR ALL OTHER CLASSES WE RECOMMEND YOU BOOK IN ADVANCE TO AVOID DISAPPOINTMENT.

MEMBERS ARE ABLE TO BOOK 7 DAYS IN ADVANCE AND NON-MEMBERS 4 DAYS.

ALL CLASSES ARE ON A FIRST COME, FIRST SERVED BASIS.

## TIMETABLE

<b>Monday</b>	06.30 – 22.30	Gym
	06.45 – 07.30	Tabata
	10.00 – 11.00	Body Conditioning
	12.15 – 13.00	Spin
	18.00 – 19.00	Circuits
	19.30 – 20.30	Yoga
<b>Tuesday</b>	06.30 – 22.30	Gym
	06.45 – 07.30	Spin
	12.15 – 13.00	Spin
	18.30 – 19.30	Pilates
	19.40 – 20.30	Boxercise
<b>Wednesday</b>	06.30 – 22.30	Gym
	06.45 – 07.30	Spin
	12.15 – 13.00	Spin
	17.30 – 18.30	Circuits
<b>Thursday</b>	06.30 – 22.30	Gym
	06.45 – 07.30	Tabata
	12.15 – 13.00	Spin
	18.00 – 19.00	Yoga
<b>Friday</b>	06.30 – 22.30	Gym
	06.45 – 07.30	Spin
	18.00 – 19.00	Boxercise
	19.00 – 20.00	Circuits
<b>Saturday</b>	07.00 – 22.00	Gym
<b>Sunday</b>	07.00 – 21.30	Gym
	18.30 – 19.30	Zumba
	19.00 – 20.00	Circuits
	19.30 – 20.30	Yoga



# BODY CONDITIONING BOXERCISE CIRCUITS

# PILATES SPIN TABATA YOGA ZUMBA

## **BODY CONDITIONING**

Strengthen your whole body with just your own body weight and some small equipment.

## **BOXERCISE**

This class is a great full body workout and perfect for toning. A form of cross training, combining boxing movements and aerobics.

## **CIRCUITS**

The stations are designed to improve speed, agility, coordination, balance and muscular endurance.

## **SPIN**

A high intensity, low impact workout on a stationary bike. A great way to increase lower body strength and cardiovascular endurance.

## **TABATA**

High Intensity Interval Training (HIIT), that consists of eight 4 minute rounds. Each round you will repeat eight different exercises. Each exercise is performed at a high intensity rate for 20 seconds with 10 seconds rest, before moving onto the next exercise.

## **YOGA**

In a typical yoga class you can expect to run through a routine of exercises traditionally known as 'Yoga ASANAS'. These include neck exercises, shoulder lifts, eye training, leg raises and the classic 'easy pose'.

## **ZUMBA**

Inspired by traditional salsa, samba and merengue music, Zumba has easy-to follow dance moves that will tone and sculpt your body.

# CARDIO & FREE WEIGHTS GYM

**IN ORDER TO USE THE CARDIO OR FREE WEIGHTS GYM YOU HAVE TO BE A MEMBER OF THE SPORT WALES NATIONAL CENTRE. A MEMBER OF STAFF WILL BE HAPPY TO SHOW YOU AROUND THE GYM BEFORE YOU DECIDE TO JOIN.**

**ALL MEMBERS MUST COMPLETE A GYM INDUCTION PRIOR TO USING THE GYM AND OUR CORE INDUCTION DAYS/TIMES ARE:**

**THURSDAY 19.00-20.00  
SUNDAY 11.00-12.00**

**IF THESE TIMES ARE NOT SUITABLE AN ALTERNATIVE DAY AND TIME CAN BE ARRANGED BY CONTACTING THE NATIONAL CENTRE.**

**Sport Wales National Centre  
Sophia Gardens  
Cardiff CF11 9SW**

**nationalcentre@sport.wales  
www.sportwales-nationalcentre.org.uk**

**0300 300 3123**

## CARDIO GYM

Our 30 station air conditioned gym provides a wide range of training equipment including cross trainers, exercise bikes, rowers, treadmills and a variety of weighted resistance machines.

## FREE WEIGHTS GYM

This 20 station air conditioned gym provides a range of fixed and loose weights, as well as international lifting platforms. Some of the resistance machines in this area are designed to be fully inclusive for both disabled and non-disabled users.

## FITNESS CLASS & GYM RULES

### What to Wear

- Comfortable training clothing
- Training shoes

### Equipment to bring with you

- Water bottle
- Towel
- £1 coin for the locker (returnable)

### Fitness Class/Gym Etiquette

- Wipe down all equipment after use
- Put away all equipment after use
- Bags are not permitted within the gym
- Return dumbbells/bars/discs to storage racks

## AGE RESTRICTIONS

### Cardio/Free Weights Gym

14-15 years accompanied by a (18+) Member.

**No under 14's.**

### Fitness Classes

14-15 years accompanied by a (18+) responsible person.

**No under 14's.**



*sportwales*  
*chwaraeonecymru*

# CAMPFA CARDIO A PHWYSAU RHYDD

**ER MWYD DEFNYDIO R**

**BWYSAU RHYDD RHAIID I CHI  
GAMPFA CARDIO NEU  
FOD YN AELOD O GANOLFAN  
GENEDLAETHOL CHWARAEON  
CYMRU. BYDD AELOD O STAFF  
YN FMY NA PHAROD I CHI TYWYS  
CHI O AMGYLCH Y GAMPFA CYN  
I CHI BENDERFFYNU YMUONO.**

**RHAID I BOB AELOD GWBLHAU  
HYFFORDDIANT CYFLWYNIADOL  
CYN DEFNYDIO R GAMPFA A N  
DYDDIAU / AMSEROEDD CRAIDD  
AR GYFER YR HYFFORDDIANT  
CYFLWYNIADOL YM:**

**NOB IAU 19.00 - 20.00  
DYDD SUL 11.00 - 12.00**

**OS NAD YWR AMSEROEDD HYN  
YN ADDAS, MAE POSIB TREFNU  
DIWRNOD AC AMSER ARALL  
DRWY GYSYLLTU A'R GANOLFAN  
GENEDLAETHOL.**

**Canolfan Genedlaethol**

**Chwaraeon Cymru**

**Gerddi Sophia**

**Caerdydd CF11 9SW**

**canolfancenedlaethol@chwaraeon.cymru**

**0300 300 3123**

**www.chwaraeoncymru-canolfancenedlaethol.org.uk**

## CAMPFA CARDIO

Mae ein campfa 30 gorsaf sydd wedi'i hawyru'n cynnig amrywiaeth eang o offer

ymarter, gan gynnwys peirianau croesymarfer, ymarfer, gan gynnwys beiciau ymarfer, peirianau rhyfo, melinau cerdded ac amrywiaeth o beirianau ymwrtthedd gyda phwysau.

## CAMPFA PWYSAU RHYDD

Mae'r gampfa 20 gorsaf yma sydd wedi'i hawyru'n cynnig amrywiaeth o bwysau sefydlog a rhydd, a hefyd llwyfannau codi pwysau rhyngwladol. Mae rhai o'r peirianau ymwrtthedd yn yr ardal hon yn gwbl grynhwysol i ddefnyddwyr anabl a heb anabled.

## RHEOLAU'R DOSBARTHADAU FFITRWYDD A'R GAMPFA



## RHEOLAU'R DOSBARTHADAU FFITRWYDD A'R CAMPFEYDD

**Beth i'w Wisgo**

- Dillad ymarfer cyfforddus
- Esgidiau ymarfer

**Offer i ddod gyda chi**

- Potel ddŵr
- Tywel

- Darn £1 ar gyfer y locer

## Cwteisi yn y Dosbarthiadau Ffitrwydd/Campfeydd

- Sychwch yr holl offer ar ôl eu defnyddio

- Cadwch yr holl offer ar ôl eu defnyddio

- Ni chaniateir bagiau yn y gampfa

- Rhwch y dymbeiau / barrau / disgiau yn ôl ar y raciau storio

## Campfa Cardio/Pwysau Rhydd: CFFYNGIADAU OEDRAN

leuenctid 14-15 oed i fod yng nghwmni Aelod (18+).

**Dim plant dan 14 oed.**

## Dosbarthiadau Ffitrwydd: CFFYNGIADAU OEDRAN

leuenctid 14-15 oed i fod yng nghwmni person cyrffol (18+).

**Dim plant dan 14 oed.**

*Sporthales  
chwaraeoncymru*



# PILATES SBIN TABATA IOGA SWMBA

## SIAPIO'R CORFF BOCSARFER CYLCHEDAU

### SIAPIO'R CORFF

Cryfhau eich corff cyfan  
gyda dim ond pwysau  
eich corff eich hun a  
rhywaint o offer bach.

### BOCSARFER

Dosbarth sy'n ymarfer  
gŕêt i'r corff cyfan ac yn  
berffai'th ar gyfer siapio.  
Ffur ar groesymarter  
sy'n cyfuno symudiadau  
bocsio ac aerobics.

### CYLCHEDAU

Pwpsa y gorsofoedd  
yw gwella cyflymder,  
ystwythder,  
cydsymudiad, balans a  
dygnedd y cyhyrau.

### SBIN

Ymarfer dwysedd uchel,  
effaith isel ar feic llonydd.  
Ffordd gŕêt i gynyddu  
cnyfder rhan isaf y corff a  
dygnedd cardiofasgwilar.

### TABATA

Hyfforddiant Ysbeidiol  
Dwysedd Uchel sy'n  
cynnwys wyth round 4  
munud.

Yn ailadrodd wyth  
ymarter gwahanol. Mae  
pob ymarfer yn cael ei  
berfformio ar gyftraidd  
ysydd uchel am 20  
eiliad gyda 10 eiliad  
o orffwys, cyn symud  
ymlaen i'r ymarfer nesaf.

### IOGA

Mewn dosbarth  
ioga arferol gallwch  
ddisgwyl rhedeg drwy  
drefn o ymarferion  
sy'n cael eu hadnabod  
yn draddodiadol fel  
'Yoga ASANAS', Mae'r  
rhain yn cynnwys  
ymarterion gwyddw, codi'r  
ysgwyddau, hyfforddi'r  
llygaid, codi'r coesau a'r  
'ystum hawdd' clasurol.

### SWMBA

Weddi'ysbrydoli gan  
samba, cerddoriaeth  
merengue a salsa  
traddodiadol, mae gan  
Swmba symudiadau  
dawns hawdd eu dilyn  
a fydd yn siapio ac yn  
cerflunio eich corff.



# DOSBARTHIAIDAU FFITRWYDD A CHAMPFA AMSERLEN

Llun	06.30 – 22.30 Campfa
	06.45 – 07.30 Tabata
	10.00 – 11.00 Siapior Corff
	12.15 – 13.00 Sbin
	18.00 – 19.00 Cylchedau
	19.30 – 20.30 Ioga
Mawrth	06.30 – 22.30 Campfa
	06.45 – 07.30 Sbin
	12.15 – 13.00 Sbin
	18.30 – 19.30 Pilates
	19.40 – 20.30 Bocsarfer
Mercher	06.30 – 22.30 Campfa
	06.45 – 07.30 Sbin
	12.15 – 13.00 Sbin
	17.30 – 18.30 Cylchedau
Iau	06.30 – 22.30 Campfa
	06.45 – 07.30 Tabata
	12.15 – 13.00 Sbin
	18.00 – 19.00 Ioga
Gwener	06.30 – 22.30 Campfa
	06.45 – 07.30 Sbin
	18.00 – 19.00 Bocsarfer
	19.00 – 20.00 Cylchedau
Sadwrn	07.00 – 22.00 Campfa
Sul	07.00 – 21.30 Campfa
	18.30 – 19.30 Swmba
	19.00 – 20.00 Cylchedau
	19.30 – 20.30 Ioga

OS YDYCH CHI EISIAU YCHWANEGU  
AMRWYAETH A CHYMHELLTANT AT EICH  
RHAGLEN FFITRWYDD, BETH AM YMUNO AG UN  
O N DOSBARTHIAIDAU FFITRWYDD.  
MAE DOSBARTHIAIDAU N FFORDD WYCH O  
GYMDEITHASU A CHAEL HWYL WRTH I CHI  
GEISIO CYRRAEDD EICH NODAU PERSONOL  
HEFYD.

RHAID ARCHBU A THALU AM Y  
DOSBARTHIAIDAU CYNNAR YN Y BORE CYN  
DIWRNOD Y DOSBARTH OHERWYDD BOD Y  
NIFEROEDD YN GYFYNGEDIG, AR GYFER POB  
DOSBARTH ARALL, RYDYM YN ARGYMELL EICH  
BOD YN ARCHBU LLE YMLAEN LLAW I OSGOI  
CAEL EICH SIOMI.

MAE AELODAU N GALLU ARCHBU 7 DIWRNOD  
YMLAEN LLAW A PHAWB ARALL 4 DIWRNOD  
YMLAEN LLAW.

MAE POB DOSBARTH YN GWEITHREDU AR SAIL Y  
CYNTAF I'R FELIN.



# DOSBARTHIAU — FFITRWYDD — CAMPFA

CANOLFAN  
GENEDLAETHOL  
CHWARAEON  
CYMRU

*sporthales  
chwaraeon/ymru*