

# AMSERLEN PWLL NOFIO

DYDD LLUN 4YDD TACHWEDD - DYDD LLUN 23AIN RHAGFYR



## Dydd Llun

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 6:00yb - 7:00yb  | Nofio Lôn*         |
| 7:00yb - 8:00yb  | Nofio Lôn          |
| 8:00yb - 9:00yb  | Nofio Lôn          |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Lôn          |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Cyhoeddus*** |
| 9:00yp - 10:00yp | Nofio Lôn**        |

## Dydd Mawrth

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 7:00yb - 8:30yb  | Nofio Lôn          |
| 8:45yb - 9:30yb  | Ffitrwydd Dŵr      |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Lôn          |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Cyhoeddus*** |
| 5:30yp - 6:30yp  | Nofio Lôn*         |
| 8:00yp - 9:00yp  | Tri-nofio          |
| 9:00yp - 10:00yp | Nofio Lôn**        |

## Dydd Mercher

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 6:00yb - 7:30yb  | Nofio Lôn**        |
| 7:30yb - 8:30yb  | Nofio Lôn          |
| 8:45yb - 9:30yb  | Ffitrwydd Dŵr      |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Lôn          |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Cyhoeddus*** |
| 9:00yp - 10:00yp | Nofio Lôn          |

## Dydd Iau

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 7:00yb - 8:00yb   | Nofio Lôn**        |
| 8:00yb - 9:00yb   | Nofio Lôn          |
| 10:30yb - 11:15yb | Ffitrwydd Dŵr      |
| 12:00yp - 1:00yp  | Nofio Lôn          |
| 12:00yp - 1:00yp  | Nofio Cyhoeddus*** |
| 9:00yp - 10:00yp  | Nofio Lôn          |

## Dydd Gwener

|                  |                           |
|------------------|---------------------------|
| 6:00yb - 7:00yb  | Nofio Lôn**               |
| 7:00yb - 8:00yb  | Nofio Lôn                 |
| 8:00yb - 9:00yb  | Nofio Lôn                 |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Lôn                 |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Cyhoeddus***        |
| 5:00yp - 6:00yp  | Nofio Ffitrwydd Odedolion |
| 7:00yp - 8:00yp  | Nofio Lôn**               |
| 8:00yp - 9:00yp  | Nofio Lôn                 |

## Dydd Sadwrn

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 7:30yb - 9:00yb   | Nofio Lôn            |
| 8:00yb - 10:00yb  | Nofio Teulu***       |
| 9:00yb - 10:00yb  | Swimfit iau          |
| 10:00yb - 12:00yp | Fflotiau a Hwyl      |
| 12:00yp - 1:00yp  | Nofio Cyhoeddus      |
| 1:15yp - 2:15yp   | Partion/Preifet Logi |

## Dydd Sul

|                  |                           |
|------------------|---------------------------|
| 7:30yb - 9:00yb  | Nofio Lôn                 |
| 9:00yb - 10:00yb | Fflotiau i'r Teulu a Hwyl |
| 10:00yb - 1:00yp | Nofio Cyhoeddus****       |
| 1:30yp - 2:30yp  | Nofio Lôn**               |

AM DDIM i bob plentyn cofrestredig 19 oed ac iau

Nofio i'r Teulu – Polisi mynediad yn berthnasol

\*3 Lôn yn unig \*\*Sesiwn 4 Lôn \*\*\*Pwll Dysgwyr yn Unig  
\*\*\*\* Prif bwll yn unig (10yb -12yp)

Er nad yw'n hanfodol, byddem yn argymhell archebu lle i warantu eich lle



MAE EIN HOLL AMSERLENNI AR GAEL AR EIN GWEFAN AC AP HAMDDEN SIR BENFRO. MAE'R EITEM HON AR GAEL YN SAESNEG HEFYD.

I GAEL COPI MEWN PRINT BRAS, FFORMAT HAWDD EI DDARLLEN, BRAILLE, RECORDIAD SAIN,

NEU MEWN IAITH ARALL, CYSYLLTWCH Â CHYNGOR SIR PENFRO AR 01437 764551