

AMSERLEN PWLL NOFIO

DYDD LLUN 16EG CHWEFROR- DYDD SUL 22AIN CHWEFROR 2026



Dydd Llun

6:00yb - 7:00yb	Nofio Lôn*
7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn
8:00yb - 9:00yb	Nofio Lôn
9:30yb - 11:30yb	Nofio i'r Teulu
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus**
1:00yp - 5:00yp	Nofio Cyhoeddus
5:00yp - 6:00yp	Nofio Lôn*
8:30yp - 9:30yp	Nofio Lôn*

Dydd Mawrth

7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn
8:00yb - 9:00yb	Nofio Lôn
9:30yb - 10:30yb	Nofio Teulu ADY
11:00yb - 11:45yb	Ffitrwydd Dŵr
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus**
1:00yp - 3:00yp	Fflotiau a Hwyl
1:00yp - 3:00yp	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
9:30yb - 11:30yb	Nofio i'r Teulu
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus**
1:00yp - 2:30yp	Fflotiau a Hwyl
4:30yp - 6:00yp	Fflotiau a Hwyl Disgo
9:00yp - 10:00yp	Nofio Lôn

Dydd Iau

7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn*
8:00yb - 9:00yb	Nofio Lôn
9:30yb - 10:15yb	Pwll Chwyddadwy+
10:30yb - 11:15yb	Pwll Chwyddadwy+
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus***
1:25yp - 2:05yp	Ffitrwydd Dŵr
2:30yp - 4:30yp	Nofio Cyhoeddus
5:00yp - 6:00yp	Nofio Lôn*
8:30yp - 9:30yp	Nofio Lôn

Dydd Gwener

6:00yb - 7:00yb	Nofio Lôn*
7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn
8:00yb - 9:00yb	Nofio Lôn
9:30yb - 11:30yb	Fflotiau i'r Teulu a Hwyl
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus**
1:00yp - 5:00yp	Nofio Cyhoeddus
5:00yp - 6:00yp	Nofio Ffitrwydd Odedolion
7:00yp - 8:00yp	Nofio Lôn*
8:00yp - 9:00yp	Nofio Lôn

Dydd Sadwrn

8:30yb - 9:30yb	Nofio Lôn
9:00yb - 10:30yb	Nofio Teulu**
9:30yb - 10:30yb	Swimfit Iau
10:45yb - 11:45yp	Fflotiau a Hwyl
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus
1:15yp - 2:15yp	Partion/Preifet Logi
2:30yp - 3:30yp	Partion/Preifet Logi

Dydd Sul

8:30yb - 10:00yb	Nofio Lôn
10:15yb - 12:15yp	Fflotiau i'r Teulu a Hwyl
12:30yp - 2:30yp	Nofio Cyhoeddus
3:00yp - 4:00yp	Nofio Lôn*

AM DDIM i bob plentyn cofrestredig 19 oed ac iau
Nofio i'r Teulu – Polisi mynediad yn berthnasol
*Sesiwn 4 Lôn **Pwll Dysgwyr yn Unig + Rhaid bod yn hyderus mewn dŵr dwfn. Polisi mynediad yn berthnasol.
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