

AMSERLEN PWLL NOFIO

DYDD LLUN 3YDD TACHWEDD - DYDD SUL 21AIN RHAGFYR 2025



Dydd Llun

6.00yb – 7.25yb	Nofio Lôn
7.30yb - 8.45yb	Nofio Cyhoeddus
9.00yb - 9.55yb	Ffitrwydd Dwr
10.00yb - 10.55yb	Therapi Dwr
11.00yb - 11.55yb	Menywod yn unig
12.00yp - 12.55yp	Nofio Cyhoeddus
3.45yp - 6.00yp	Gwersi Nofio
8.05yp - 8.55yp	Nofio Lôn

Dydd Mawrth

6.00yb – 7.25yb	Nofio Lôn
7.30yb – 8.55yb	Nofio Cyhoeddus
12.00yb - 12.55yp	Nofio Cyhoeddus
3.45yp - 6.00yp	Gwersi Nofio
6.15yp - 6.55yp	Nofio Cyhoeddus
7.00yp - 7.55yp	Academi Achub Bywyd Rhyngwladol
8.00yp - 8.55yp	Ffitrwydd Nofio Oedolion

Dydd Mercher

6.00yb – 7.25yb	Nofio Lon
7.30yb - 8.55yb	Nofio Cyhoeddus
12.00yb - 12.55yb	Nofio Cyhoeddus
3.45yp - 6.00yp	Gwersi Nofio
8.05yp – 8.55yp	Nofio Lôn

Dydd Iau

6.00yb – 6.55yb	Nofio Lôn
7.00yb - 7.45yb	Nofio Cyhoeddus
8.00yb - 8.55yb	Therapi Dwr
11.15yb - 12.00yb	Ffitrwydd Dwr Zumba
12.00yp - 12.55yp	Nofio Cyhoeddus
3.45yp - 6.00yp	Gwersi Nofio
6.05yp - 6.55yp	Nofio Cyhoeddus
8.00yp – 8.55yp	Nofio Lôn

Friday

6.00yb – 7.25yb	Nofio Lôn
7.30yb - 8.45yb	Nofio Cyhoeddus
11.15yb – 13.25yb	Nofio Cyhoeddus
1.30yp – 5.00yp	Gwersi Nofio
4.00yp - 5.00yp	Clwb Achub bywyd
5.05yp - 5.55yp	Nofio Cyhoeddus
8.00yp – 8.55yp	Nofio Lôn

Dydd Sadwrn

7.15yb – 8.25yb	Nofio Cyhoeddus
8.30yb - 10.55yb	Gwersi Nofio
9.00yb - 9.40yb	Ffitrwydd Nofio Iau
11.00yb - 11.55yb	Fflotiau a Hwyl Teulu **
12.00yp - 12.55yp	Fflotiau a Hwyl
1.00yp - 1.45yp	Oedolion yn Unig
2.00yp - 3.55yp	Llogi preifat/Partïon

Dydd Sul

7.15yb – 8.15yb	Nofio Lôn
8.30yb - 9.55yb	Nofio Cyhoeddus
10.00yb - 12.15yp	Fflotiau a Hwyl
12.20yp - 1.45yp	Nofio Cyhoeddus
2.00yp - 3.55yp	Llogi preifat/Partïon

	AM DDIM i bob plentyn 19 oed ac iau sydd wedi cofrestru.
* *	Cafodd y polisi derbyn plant ei lacio yn ystod y sesiwn hon fel y gallwch ddod â mwy o blant i bob oedolyn. Cyfeiriwch at ein polisi derbyn am ragor o wybodaeth.
	<u>Er nad yw'n hanfodol, byddem yn argymhell archebu lle i warantu eich lle</u>

