

AMSERLEN PWLL NOFIO

DYDD LLUN 21 GORFFENNAF - DYDD SUL 31 AWST 2025



Dydd Llun (AR AGOR 8.00YB - 1.00YH DYDD LLUN GŴYL BANC)

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 ALN
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus**
1:00yp - 4:00yp	Nofio Cyhoeddus
4:00yp - 5:00yp	Fflotiau a Hwyl Disgo
9:00yp - 10:00yp	Nofio Lôn*

Dydd Mawrth

7:00yb - 8:30yb	Nofio Lôn
8:45yb - 9:30yb	Ffitrwydd Dŵr
10:30yb - 11:30yb	Pwll Chwyddadwy+
12:00yp - 5:00yp	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
9:45yb - 11:45yb	Fflotiau a Hwyl
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus**
1:00yp - 5:00yp	Nofio Cyhoeddus
5:30yp - 6:30yp	Nofio Lôn
6:30yp - 7:30yp	Nofio Lôn*
9:00yp - 10:00yp	Nofio Lôn

Dydd Iau

7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn*
8:00yb - 9:00yb	Nofio Lôn
9.15yb - 10.15yb	Fflotiau a Hwyl
10:30yb - 11:15yb	Ffitrwydd Dŵr
12:00yp - 5:00yp	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
9:30yb - 11:30yb	Fflotiau i'r Teulu a Hwyl
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus**
1:00yp - 3:45yp	Nofio Cyhoeddus
3:45yp - 4:45yp	Fflotiau a Hwyl Disgo
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
1:30yp - 2:30yp	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

*Sesiwn 4 Lôn **Pwll Dysgwyr yn Unig
***Dim nofio cyhoeddus 1-3yp 05/08/2025
+ 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, CYSYLLTWCŴ Â CHYNGOR SIR PENFRO AR 01437 764551