

AMSERLEN PWLL NOFIO

DYDD LLUN 21AIN EBRILL - DYDD SUL 27AIN EBRILL



PEMBROKESHIRE
LEISURE
HAMDDEN SIR
BENFRO

Dydd Llun

Pwll ar Gau - Cyfleusterau ochr sych yn unig.

Dydd Mawrth

6.00yb – 7.25yb	Nofio Lôn
7.30yb – 8.55yb	Nofio Cyhoeddus
9.00yb - 10.00yb	Fflotiau a Hwyl
10.15yb - 11.15yb	Nofio Cyhoeddus
12.30yb - 1.30yp	Fflotiau a Hwyl
1.35yp - 2.25yp	Oedolion yn Unig
2.30yp - 4.45yp	Fflotiau a Hwyl
5.00yp - 6.55yp	Nofio Cyhoeddus
8.00yp - 8.55yp	Nofio Lon

Dydd Mercher

6.00yb – 7.25yb	Nofio Lon
7.30yb - 8.55yb	Nofio Cyhoeddus
9.00yb – 10.00yb	Oedolion yn Unig
10.15yb - 11.30yb	Nofio Cyhoeddus
11.45yb - 1.00yp	Fflotiau a Hwyl
1.15yp - 3.55yp	Nofio Cyhoeddus
4.00yp - 5.00yp	Fflotiau a Hwyl
5.05yp - 6.00yp	Nofio Cyhoeddus
8.05yp – 9.00yp	Nofio Lôn

Dydd Iau

6.00yb – 7.00yb	Nofio Lôn
7.05yb - 7.45yb	Nofio Cyhoeddus
8.00yb - 8.55yb	Therapi Dwr
9.00yb - 11.00yb	Nofio Cyhoeddus
11.15yb - 12.00yb	Ffitrwydd Dwr Zumba
12.05yb - 1.00yp	Fflotiau a Hwyl
1.15yp - 2.15yp	Nofio Teulu ADY
2.30yp - 4.00yp	Nofio Cyhoeddus
4.15yp - 5.15yp	Flotiau a Hwyl
5.30yp - 6.55yp	Nofio Cyhoeddus
8.00yp – 8.55yp	Nofio Lôn

Friday

6.00yb – 7.25yb	Nofio Lôn
7.30yb - 8.55yb	Nofio Cyhoeddus
9.00yb – 10.00yb	Oedolion yn unig
10.15yb – 11.30yb	Nofio Cyhoeddus
11.45yb – 1.00yp	Fflotiau a Hwyl
1.05yp – 3.30yp	Nofio Cyhoeddus
3.45yp - 4.45yp	Fflotiau a Hwyl
4.50yp - 5.50yp	Nofio Cyhoeddus
8.00yp – 8.55yp	Fflotiau a Hwyl Disco

Dydd Sadwrn

7.15yb – 8.55yb	Nofio Cyhoeddus
9.00yb - 10.55yb	Fflotiau a Hwyl
11.00yb - 12.00yp	Fflotiau a Hwyl Teulu **
12.00yp - 1.00yp	Nofio Cyhoeddus
1.00yp - 1.45yp	Oedolion yn Unig
2.00yp - 3.55yp	Llogi preifat/Partion

Dydd Sul

7.15yb – 8.15yb	Nofio Lôn
8.30yb - 9.30yb	Nofio Cyhoeddus
9.35yb – 10.55yb	Fflotiau a Hwyl
11.00yb - 1.45yp	Nofio Cyhoeddus
2.00yp - 3.55yp	Llogi preifat/Partion

	AM DDIM
	AM DDIM i bob plentyn 19 oed ac iau sydd wedi cofrestru.
*	Rhaid i fod yn nofwyr cyfyrdus yn y pen dwfn
**	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.
Er nad yw'n hanfodol, byddem yn argymhell archebu lle i warantu eich lle	