

AMSERLEN PWLL NOFIO

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



Dydd Llun

6:00yb - 7:00yb
7:00yb - 8:00yb
8:00yb - 9:00yb
9:30yb - 11:30yb
12:00yp - 1:00yp
12:00yp - 1:00yp
1:30yp - 5:00yp
7:00yp - 7:55yp
9:00yp - 10:00yp

Nofio Lôn
Nofio Lôn*
Nofio Cyhoeddus
Fflotiau i'r Teulu a Hwyl
Nofio Lôn
Nofio Cyhoeddus**
Fflotiau a Hwyl
Nofio Lôn
Nofio Cyhoeddus

Dydd Mawrth

6:00yb - 7:00yb
7:00yb - 8:00yb
8:15yb - 9:00yb
9:30yb - 11:30yb
12:00yp - 1:00yp
12:00yp - 1:00yp
1:30yp - 5:00yp
6:30yp - 7:30yp

Nofio Lôn
Nofio Lôn*
Ffitrwydd Dŵr
Fflotiau a hwyl disgo
Nofio Lôn
Nofio Cyhoeddus**
Fflotiau a Hwyl
Nofio Lôn

Dydd Mercher

6:00yb - 7:00yb
7:00yb - 8:00yb
8:00yb - 9:00yb
9:30yb - 11:30yb
12:00yp - 12:55yp
12:00yp - 12:55yp
1:30yp - 4:00yp
5:30yp - 6:25yp

Nofio Lôn*
Nofio Lôn
Nofio Cyhoeddus
Fflotiau i'r Teulu a Hwyl
Nofio Lôn
Nofio Cyhoeddus**
Fflotiau a Hwyl
Nofio Lôn

Dydd Iau

6:00yb - 6:55yb
7:00yb - 7:55yb
8:00yb - 9:00yb
9:15yb - 10:00yb
10:00yb - 12:00yp
12:00yp - 1:00yp
12:00yp - 1:15yp
1:30yp - 5:00yp
7:15yp - 7:45yp
8:00yp - 9:00yp
9:00yp - 10:00yp

Nofio Lôn
Nofio Ffitrwydd Odedolion
Nofio Cyhoeddus
Ffitrwydd Dŵr
Fflotiau a Hwyl
Nofio Cyhoeddus**
Nofio Lôn
Fflotiau a Hwyl
Aqua Zumba
Nofio Lôn*
Nofio Lôn

Dydd Gwener

6:00yb - 7:00yb
7:00yb - 8:00yb
8:00yb - 9:15yb
9:30yb - 11:30yb
12:00yp - 1:00yp
12:00yp - 1:00yp
1:30yp - 4:00yp
5:05yp - 6:00yp

Nofio Lôn*
Nofio Lôn
Nofio Cyhoeddus
Fflotiau i'r Teulu a Hwyl
Nofio Cyhoeddus**
Nofio Lôn
Fflotiau a Hwyl
Nofio Lôn

Dydd Sadwrn

7:30yb - 8:30yb
9:30yb - 10:30yb
11:00yb - 11:55yb
12:00yp - 1:00yp
1:30yp - 2:30yp

Nofio Lôn*
Nofio Cyhoeddus
Nofio i'r Teulu
Fflotiau a Hwyl
Partion/Preifet Logi

Dydd Sul

9:45yb - 10:45yb
11:00yb - 11:55pyb
12:30yp - 2:30yp

Nofio Oedolion
Nofio Lôn
Fflotiau a Hwyl

AM DDIM i bob plentyn cofrestredig 19 oed ac iau

Nofio i'r Teulu - Polisi mynediad yn berthnasol

*Pwll Dysgwyr yn Unig ** Sesiwn 4 Lôn
+ 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, CYSYLLTWCW Â CHYNGOR SIR PENFRO AR 01437 764551