

AMSERLEN PWLL AMRYWIOL

1 MEDI - 23 HYDREF 2026



Dydd Llun

06:00yb	- 08:00yb	Nofio Lôn
09:20yb	- 12:00yp	Gwersi Ysgol
12:05yp	- 1:05yp	Ffitrwydd Dwr
1:30yp	- 2:50yp	Gwersi Ysgol
3:55yp	- 6:50yp	Gwersi Nofio
7:00yp	- 7:45yp	Ffitrwydd Nofio Iau
8:05yp	- 9:05yp	Nofio Cyhoeddus

Dydd Mawrth

06:00yb	- 08:00yb	Nofio Lôn
09:20yb	- 11:20yp	Gwersi Ysgol
12:10yp	- 1:10yp	Ffitrwydd Dwr
1:30yp	- 2:50yp	Gwersi Ysgol
3:55yp	- 6:50yp	Gwersi Nofio
9:15yp	- 10:00yp	Nofio Lôn

Dydd Mercher

06:00yb	- 08:00yb	Nofio Lôn
09:30yb	- 11:30yb	Gwersi Ysgol
12:25yp	- 1:25yp	Ffitrwydd Dwr
1:30yp	- 2:40yp	Gwersi Ysgol
3:55yp	- 6:50yp	Gwersi Nofio
7:00yp	- 7:50yp	Seals Swim Squad
8:00yp	- 9:00yp	Nofio Lôn

Dydd Iau

06:00yb	- 08:00yb	Nofio Lôn
10:00yb	- 11:50yb	Gwersi Ysgol
1:30yp	- 2:50yp	Gwersi Ysgol
3:55yp	- 6:50yp	Gwersi Nofio
7:00yp	- 8:00yp	Nofio Lôn
8:15yp	- 9:00yp	Hyfforddiant Staff

Dydd Gwener

07:05yb	- 08:05yb	Nofio Lôn
9:20yb	- 12:00yp	Gwersi Ysgol
12:05yp	- 1:05yp	Ffitrwydd Dwr
1:30yp	- 3:00yp	Nofio Cyhoeddus
3:55yp	- 6:30yp	Gwersi Nofio
8:00yp	- 10:00yp	Nofio Lôn

Dydd Sadwrn

06:00yb	- 07:30yb	County Swim Squad
08:00yb	- 9:00yb	Rookie Lifeguard Programme
9:00yb	- 11:00yb	Gwersi Nofio
11:05yb	- 12:05yp	Nofio i'r teulu*
12:05yb	- 4:00yp	Private Hires/Parties

Dydd Sul

09:10yb	- 10:10yb	Nofio Cyhoeddus AM DDIM**
10:10yb	- 11:10yb	Nofio Cyhoeddus
11:15yb	- 1:45yp	Fflotiau a hwyli
2:00yp	- 3:00yp	Puffins Swim Squad

* Nofio i'r teulu - Admission policy applies

** AM DDIM i bob plentyn 19 oed ac iau

Pwll Bach a Phwll Amrywiol



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