

AMSERLEN PWLL NOFIO

DYDD LLUN 27AIN HYDREF - DYDD SUL 2AIL TACHWEDD 2025



Dydd Llun

6:00yb - 7:00yb	Nofio Lôn
7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn*
8:00yb - 9:00yb	Nofio Cyhoeddus
9:00yb - 12:00yp	Fflotiau i'r Teulu a Hwyl
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus**
1:30yp - 5:00yp	Fflotiau a Hwyl
7:00yp - 7:55yp	Nofio Lôn
9:00yp - 10:00yp	Nofio Cyhoeddus

Dydd Mawrth

6:00yb - 7:00yb	Nofio Lôn
7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn*
8:15yb - 9:00yb	Ffitrwydd Dŵr
9:30yb - 11:30yb	Fflotiau a hwyl disgo
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus**
1:30yp - 5:00yp	Fflotiau a Hwyl
6:30yp - 7:30yp	Nofio Lôn

Dydd Mercher

6:00yb - 7:00yb	Nofio Lôn*
7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn
8:00yb - 9:00yb	Nofio Cyhoeddus
9:00yb - 12:00yp	Fflotiau i'r Teulu a Hwyl
12:00yp - 12:55yp	Nofio Lôn
12:00yp - 12:55yp	Nofio Cyhoeddus**
1:30yp - 4:00yp	Fflotiau a Hwyl
5:30yp - 6:25yp	Nofio Lôn
7:00yp - 8:00yp	Nofio Cyhoeddus

Dydd Iau

6:00yb - 6:55yb	Nofio Lôn
7:00yb - 7:55yb	Nofio Ffitrwydd Odedolion
8:00yb - 9:00yb	Nofio Cyhoeddus
9:15yb - 10:00yb	Ffitrwydd Dŵr
10:30yb - 11:30yp	Pwll Chwyddadwy+
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus**
12:00yp - 1:15yp	Nofio Lôn
1:30yp - 5:00yp	Fflotiau a Hwyl
7:15yp - 7:45yp	Aqua Zumba
8:00yp - 9:00yp	Nofio Lôn*
9:00yp - 10:00yp	Nofio Lôn

Dydd Gwener

6:00yb - 7:00yb	Nofio Lôn*
7:00yb - 8:30yb	Nofio Lôn
9:00yb - 10:00yb	ADY Nofio i'r Teulu
10:00yb - 12:00yp	Fflotiau i'r Teulu a Hwyl
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus**
12:00yp - 1:15yp	Nofio Lôn
1:30yp - 4:00yp	Fflotiau a Hwyl
5:05yp - 6:00yp	Nofio Lôn

Dydd Sadwrn

7:30yb - 8:30yb	Nofio Lôn*
9:30yb - 10:30yb	Nofio Cyhoeddus
11:00yb - 11:55yb	Nofio i'r Teulu
1:30yp - 2:30yp	Partion/Preifet Logi

Dydd Sul

9:45yb - 10:45yb	Nofio Cyhoeddus
11:00yb - 11:55ypb	Nofio Lôn
12:30yp - 1:30yp	Nofio Cyhoeddus
1:30yp - 2:30yp	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.
<u>Er nad yw'n hanfodol, byddem yn argymhell archebu lle i warantu eich lle</u>

