

AMSERLEN PWLL NOFIO

DYDD LLUN 28AIN EBRILL - DYDD SUL 25AIN MAI 2025



PEMBROKESHIRE
LEISURE
HAMDDEN SIR
BENFRO

Dydd Llun (yn eithrio 5ed Mai)

6.00yb - 9.00yb	Nofio Lôn **
12.00yp - 1.00yp	Nofio Lôn
6.00yp - 7.00yp	Nofio Cyhoeddus
8.00yp - 9.00yp	Nofio Lôn

Dydd Mawrth

7.00yb - 8.00yb	Nofio Lôn **
8.15yb - 9.15yb	Ffitrwydd Dŵr
6.00yp - 7.00yp	Nofio Cyhoeddus
7.00yp - 7.45yp	Gwersi Gwella Oedolion
8.00yp - 9.00yp	Ffitrwydd Dŵr

Dydd Mercher

6.00yb - 9.00yb	Nofio Lôn**
11.15yb - 12.15yp	Nofio Lôn
6.00yp - 6.45yp	Fflotiau & Hwyl
7.00yp - 8.00yp	Nofio Cyhoeddus
8.00yp - 9.00yp	Nofio Lôn

Dydd Iau

7.00yb - 9.00yb	Nofio Lôn**
9.15yb - 11.30yb	Gwersi Swigod & Sblash
11.30yb - 12.30yp	Ffitrwydd Dŵr
12.45yp - 1.45yp	Nofio Cyhoeddus
5.45yp - 6.45yp	Nofio Cyhoeddus
7.15yp - 8.00yp	Nofio Oedolyn
8.00yp - 9.00yp	Nofio Lôn

Dydd Gwener

7.00yb - 9.00yb	Nofio Lôn **
9.00yb - 10.00yb	Nofio Cyhoeddus
11.15yb - 12.15yp	Nofio Lôn
6.00yp - 6.45yp	Fflotiau a Hwyl

Dydd Sadwrn

7.30yb - 9.00yb	Nofio Lôn**
9.15yb - 10.15yb	Fflotiau & Hwyl ADY
10.30yb - 12.00yp	Nofio Cyhoeddus
12.00yp - 1.00yp	Fflotiau a Hwyl Teulu* (Pwll dysgwyr a phen bas y brif pwll yn unig)
1.00yp - 2.00yp	Nofio Cyhoeddus

Dydd Sul

8.15yb - 9.45yb	Nofio Lôn**
9.45yb - 11.00yb	Nofio Cyhoeddus
11.00yb - 12.00yp	Fflotiau a Hwyl Teulu* (Pwll dysgwyr a phen bas y brif pwll yn unig)
12.00yp - 1.00yp	Nofio Cyhoeddus
1.30yp - 2.30yp	Llogi preifat/Partïon

	Pwll Dysgwyr un unig.
	AM DDIM i bob plentyn 19 oed ac iau sydd wedi cofrestru.
*	Cymhareb Fflotiau a Hwyl Teulu: 0-3 oed - Un person cyfrifol 16+ i ddau o blant 4-7 oed - Un person cyfrifol 16+ i dri o blant 0-3 a 4-7 oed - Un person cyfrifol 16+ i dri o blant (un 0-3 oed a dau 4-7 oed)
**	Dim archebu ymlaen llaw, archebwch yn y ganolfan.
ADY	Anghenion Dysgu Ychwanegol
<u>Er nad yw'n hanfodol, byddem yn argymhell archebu lle i warantu eich lle</u>	

