

AMSERLEN PWLL NOFIO

DYDD LLUN 14AIN EBRILL - DYDD SUL 20FED EBRILL 2025
WYTHNOS 1



PEMBROKESHIRE
LEISURE
HAMDDEN SIR
BENFRO

Dydd Llun

6.00yb – 9.00yb	Nofio Lôn **
9.00yb – 10.00yb	Nofio Cyhoeddus
10.30yb – 11.30yb	Fflotiau a Hwyl
12.00yp – 1.00yp	Nofio Lôn
1.15yp – 2.15yp	Fflotiau a Hwyl Teulu*** (Pwll dysgwyr a phen bas y prif bwll yn unig)
2.30yp – 4.30yp	Nofio Cyhoeddus
6.00yp – 7.00yp	Nofio Cyhoeddus (pwll bach)
8.00yp – 9.00yp	Nofio Lôn

Dydd Mawrth

7.00yb – 8.00yb	Nofio Lôn **
8.15yb – 9.15yb	Fftrwydd Dŵr
9.20yb – 10.20yb	Nofio Cyhoeddus
10.30yb – 11.30yb	Fflotiau a Hwyl
12.00yp – 1.00yp	Nofio Lôn
1.30yp – 2.15yp	Tegan Gwynt y Pwll*
2.30yp – 3.15yp	Tegan Gwynt y Pwll*
6.00yp – 7.00yp	Nofio Cyhoeddus (pwll bach)
7.00yp – 7.45yp	Gwersi Gwella Oedolion
8.00yp – 9.00yp	Fftrwydd Dŵr

Dydd Mercher

6.00yb – 9.00yb	Nofio Lôn**
9.00yb – 10.00yb	Nofio Cyhoeddus
10.30yb – 11.30yb	Fflotiau a Hwyl Teulu*** (Pwll dysgwyr a phen bas y prif bwll yn unig)
12.00yp – 1.00yp	Nofio Lôn
1.00yp – 3.00yp	Nofio Cyhoeddus
4.30yp – 6.30yp	Fflotiau a Hwyl
7.00yp – 8.00yp	Nofio Lôn

Dydd Iau

7.00yb – 9.00yb	Nofio Lôn**
9.00yb – 10.00yb	Nofio Cyhoeddus
10.30yb – 11.30yb	Fflotiau a Hwyl
11.30yb – 12.30yp	Fftrwydd Dŵr
1.00yp – 2.00yp	Nofio Cyhoeddus
2.15yp – 3.15yp	Fflotiau a Hwyl ADY
5.45yp – 6.45yp	Nofio Cyhoeddus (pwll bach)
7.15yp – 8.00yp	Nofio Oedolyn
8.00yp – 9.00yp	Nofio Lôn

Dydd Gwener - Y Groglith

8.00yb – 10.00yb	Nofio Lôn **
10.00yp – 11.00yp	Fflotiau a Hwyl Teulu*** (Pwll dysgwyr a phen bas y brif pwll yn unig)
11.00yb – 12.30yp	Nofio Cyhoeddus

Dydd Sadwrn

7.30yb – 9.00yb	Nofio Lôn**
9.15yb – 10.15yb	Fflotiau a 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
1.00yp – 2.00yp	Llogi preifat/Partion

	Pwll Dysgwyr un unig.
	AM DDIM i bob plentyn 19 oed ac iau sydd wedi cofrestru.
*	Rhaid i 8+ fod yn nofwyr cymwys yn y dyfnder.
**	Dim archebu ymlaen llaw, archebwch yn y ganolfan.
***	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)
ADY	Sesiwn dawel yn addas i teuluoedd a plant ag Anghenion Dysgu Ychwanegol
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, CYSYLLTWCH Â CHYNGOR
SIR PENFRO AR 01437 764551.