

AMSERLEN PWLL NOFIO

DYDD LLUN 21AIN GORFFENNAF - DYDD SUL 31AIN AWST 2025
GWYLIAU HAF



PEMBROKESHIRE
LEISURE
HAMDDEN SIR
BENFRO

Dydd Llun (yn eithrio 25^{ain} Awst)

6.00yb - 9.00yb Nofio Lôn **
9.20yb - 10.25yb Gwersi Nofio Dwys
10.30yb - 11.30yb Fflotiau & Hwyl
12.00yp - 1.00yp Nofio Lôn
1.00yp - 3.00yp Nofio Cyhoeddus
3.15yp - 4.15yp Fflotiau a Hwyl Teulu***
(Pwll dysgwyr a phen bas y prif bwll yn unig)

5.00yp - 7.00yp

8.00yb - 9.00yp Nofio Cyhoeddus-
(yn eithrio 21^{ain} & 28^{ain} Gorffennaf)
Nofio Lôn

Dydd Mawrth

7.00yb - 8.00yb Nofio Lôn **
8.15yb - 9.15yb Ffitrwydd Dŵr
9.20yb - 10.25yb Gwersi Nofio Dwys
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*
5.00yp - 6.45yp Nofio Cyhoeddus -
(yn eithrio 22^{ain} & 29^{ain} Gorffennaf)
7.00yp - 9.00yp Nofio Lôn

Dydd Mercher

6.00yb - 9.00yb Nofio Lôn**
9.20yb - 10.25yb Gwersi Nofio Dwys
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**
9.20yb - 10.25yb Gwersi Nofio Dwys
10.30yb - 11.30yb Fflotiau a Hwyl
11.30yb - 12.30yp Ffitrwydd Dŵr
1.00yp - 2.00yp Nofio Cyhoeddus
2.15yp - 3.15yp Fflotiau a Hwyl ADY
5.00yp - 7.00yp Nofio Cyhoeddus
(yn eithrio 22^{ain} & 31^{ain} Gorffennaf)

7.15yp - 8.00yp Nofio Oedolyn

8.00yp - 9.00yp Nofio Lôn

Dydd Gwener

7.00yb - 9.00yb Nofio Lôn **
9.20yb - 10.25yb Nofio Cyhoeddus
10.30yb - 11.30yb Fflotiau a Hwyl
12.00yp - 1.00yp Nofio Lôn
1.00yp - 3.00yp Nofio Cyhoeddus
3.45yp - 4.45yp Fflotiau a Hwyl Teulu***
(Pwll dysgwyr a phen bas y prif bwll yn unig)
5.00yp - 6.45yp Fflotiau Hwyl Disgo

Dydd Sadwrn

7.30yb - 9.00yb Nofio Lôn**
9.15yb - 10.15yb Fflotiau a Hwyl ADY
10.30yb - 11.30yb Nofio Cyhoeddus
11.45yp - 12.45yp Fflotiau a Hwyl Teulu***
(Pwll dysgwyr a phen bas y prif bwll yn unig)
1.00yp - 2.00yp Nofio Cyhoeddus
2.30yp - 3.30yp Llogi preifat/Partion

Dydd Sul

8.15yb - 9.45yb Nofio Lôn**
10.00yb - 11.00yp Fflotiau a Hwyl Teulu***
(Pwll dysgwyr a phen bas y prif bwll yn unig)
11.15yp - 1.00yp Nofio Cyhoeddus
1.30yp - 2.30yp Llogi preifat/Partion

	AM DDIM ar 24 ^{ain} Gorffennaf, 7 ^{ed} & 21 ^{ain} Awst
	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.