

AMSERLENNI PWLL NOFIO

DYDD LLUN 22AIN GORFFENNAF - DYDD SUL 1AF MEDI 2024



Dydd Llun (Heb gynnwys 26 Awst)

| | |
|------------------|---------------------------|
| 6:00yb - 7:00yb | Nofio Lôn* |
| 7:00yb - 8:00yb | Nofio Lôn |
| 8:00yb - 9:00yb | Nofio Lôn |
| 9:15yb - 10:15yb | Fflotiau a Hwyl i'r Teulu |
| 11:00yb - 5:00yp | Nofio Cyhoeddus |
| 5:15yb - 6:15yp | Nofio Lôn |
| 6:30yb - 7:30yp | Fflotiau a hwyl disgo |
| 7:45yb - 8:45yp | Nofio Cyhoeddus |
| 9:00yb - 10:00yp | Nofio Lôn* |

Dydd Mawrth

| | |
|------------------|---------------------|
| 7:00yb - 8:30yb | Nofio Lôn |
| 8:45yb - 9:30yb | Ffitrwydd Dŵr |
| 9:45yb - 10:45yb | ALN Nofio i'r Teulu |
| 11:00yb - 5:00yp | Nofio Cyhoeddus |
| 5:30yb - 6:30yp | Nofio Lôn* |
| 9:00yb - 10:00yp | Nofio Lôn* |

Dydd Mercher

| | |
|-------------------|-------------------|
| 6:00yb - 7:30yb | Nofio Lôn* |
| 7:30yb - 8:30yb | Nofio Lôn |
| 8:45yb - 9:30yb | Ffitrwydd Dŵr |
| 10:00yb - 11:45yb | Fflotiau a Hwyl |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Lôn |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Cyhoeddus** |
| 1:30yb - 5:00yp | Nofio Cyhoeddus |
| 5:00yb - 6:00yp | Swimfit Iau |
| 6:30yb - 7:30yp | Nofio Lôn* |
| 9:00yb - 10:00yp | Nofio Lôn |

Dydd Iau

| | |
|-------------------|---------------------------|
| 7:00yb - 8:00yb | Nofio Lôn* |
| 8:00yb - 9:00yb | Nofio Lôn |
| 9:10yb - 9:55yb | Ffitrwydd Dŵr |
| 10:00yb - 11:00yb | Nofio i'r Teulu |
| 11:00yb - 5:00yp | Nofio Cyhoeddus |
| 5:15yb - 6:15yp | Nofio Lôn |
| 6:30yb - 7:30yp | Fflotiau a Hwyl i'r Teulu |
| 7:45yb - 8:45yp | Nofio Cyhoeddus |
| 9:00yb - 10:00yp | Nofio Lôn |

Dydd Gwener

| | |
|------------------|---------------------------|
| 6:00yb - 7:00yb | Nofio Lôn* |
| 7:00yb - 8:00yb | Nofio Lôn |
| 8:00yb - 9:00yb | Nofio Lôn |
| 9:30yb - 10:30yb | Pwll Chwyddadwy + |
| 11:00yb - 5:00yp | Nofio Cyhoeddus |
| 5:00yb - 6:00yp | Nofio Ffitrwydd Odedolion |
| 7:00yb - 8:00yp | Nofio Lôn* |
| 8:00yb - 9:00yp | Nofio Lôn |

Dydd Sadwrn

| | |
|-------------------|----------------------|
| 7:30yb - 9:00yb | Nofio Lôn |
| 8:00yb - 10:00yb | Nofio i'r Teulu* |
| 9:00yb - 10:00yb | Nofio Ffit Iau |
| 10:00yb - 12:00yp | Fflotiau a hwyl |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Cyhoeddus |
| 1:30yb - 2:30yp | Partion/Preifet Logi |

Dydd Sul

| | |
|------------------|---------------------------|
| 7:30yb - 9:00yb | Nofio Lôn |
| 9:00yb - 10:00yb | Fflotiau a Hwyl i'r Teulu |
| 10:00yb - 1:00yp | Nofio Cyhoeddus |
| 1:30yb - 2:30yp | Nofio Lôn* |

| | |
|---|---|
| | AM DDIM i bob plentyn cofrestredig 19 oed ac iau |
| | Dim ond tua 5 Awst a 12 Awst y bydd y sesiynau hyn yn rhedeg, gweler amserlen Haf o Hwyl ar wahân am ragor o wybodaeth. |
| + | Rhaid bod yn hyderus wrth nofio mewn dŵr dwfn. Polisi mynediad yn berthnasol. |
| | Nofio i'r Teulu - Polisi mynediad yn berthnasol |
| | *Sesiwn 4 Lôn **Pwll Dysgwyr yn Unig |
| <u>Er nad yw'n hanfodol, byddem yn argymhell archebu lle i warantu eich lle</u> | |



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, CYSYLLTWCHE Â CHYNGOR

SIR PENFRO AR 01437 764551