

# AMSERLEN PWLL NOFIO

DYDD LLUN 23AIN CHWFROR - DYDD SUL 29AIN MAWRTH 2026



PEMBROKESHIRE  
LEISURE  
HAMDDEN SIR  
BENFRO

## Dydd Llun

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 6:00yb - 7:00yb  | Nofio Lôn*         |
| 7:00yb - 8:00yb  | Nofio Lôn          |
| 8:00yb - 9:00yb  | Nofio Lôn          |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Lôn          |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Cyhoeddus*** |
| 8:30yp - 9:30yp  | Nofio Lôn**        |

## Dydd Mawrth

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 7:00yb - 8:30yb   | Nofio Lôn          |
| 11:00yb - 11:45yb | Ffitrwydd Dŵr****  |
| 12:00yp - 1:00yp  | Nofio Lôn          |
| 12:00yp - 1:00yp  | Nofio Cyhoeddus*** |
| 5:30yp - 6:30yp   | Nofio Lôn*         |
| 8:00yp - 9:00yp   | Tri-nofio          |
| 9:00yp - 10:00yp  | Nofio Lôn**        |

## Dydd Mercher

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 6:00yb - 7:30yb  | Nofio Lôn**        |
| 7:30yb - 8:30yb  | Nofio Lôn          |
| 8:45yb - 9:30yb  | Ffitrwydd Dŵr      |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Lôn          |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Cyhoeddus*** |
| 9:00yp - 10:00yp | Nofio Lôn          |

## Dydd Iau

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 7:00yb - 8:00yb  | Nofio Lôn**        |
| 8:00yb - 9:00yb  | Nofio Lôn          |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Lôn          |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Cyhoeddus*** |
| 1:25yp - 2:10yp  | Ffitrwydd Dŵr      |
| 8:30yp - 9:30yp  | Nofio Lôn          |

## Dydd Gwener

|                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| 6:00yb - 7:00yb  | Nofio Lôn**                |
| 7:00yb - 8:00yb  | Nofio Lôn                  |
| 8:00yb - 9:00yb  | Nofio Lôn                  |
| 9:00yb - 9:45yb  | Ffitrwydd Dŵr (Pop i fyny) |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Lôn                  |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Cyhoeddus***         |
| 5:00yp - 6:00yp  | Nofio Ffitrwydd Odedolion  |
| 7:00yp - 8:00yp  | Nofio Lôn**                |
| 8:00yp - 9:00yp  | Nofio Lôn                  |

## Dydd Sadwrn

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 8:00yb - 9:30yb   | Nofio Lôn            |
| 9:00yb - 10:30yb  | Nofio Teulu***       |
| 9:30yb - 10:30yb  | Swimfit iau          |
| 10:45yb - 11:45yp | Fflotiau a Hwyl      |
| 12:00yp - 1:00yp  | Nofio Cyhoeddus      |
| 1:15yp - 2:15yp   | Partion/Preifet Logi |
| 2:30yp - 3:30yp   | Partion/Preifet Logi |

## Dydd Sul

|                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| 8:00yb - 9:30yb   | Nofio Lôn                 |
| 10:15yb - 12:15yp | Fflotiau i'r Teulu a Hwyl |
| 12:30yp - 1:30yp  | Nofio Cyhoeddus           |
| 3:00yp - 4:00yp   | Nofio Lôn**               |

AM DDIM i bob plentyn cofrestredig 19 oed ac iau

Nofio i'r Teulu – Polisi mynediad yn berthnasol

\*3 Lôn yn unig \*\*Sesiwn 4 Lôn \*\*\*Pwll Dysgwyr yn Unig  
\*\*\*\*Heb gynnwys y laf o bob mis

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