

Amserlen Pwll Nofio

19.07.21 – 31.08.21

Dydd Llun

0600 – 0700	Nofio Lôn
0730 – 0830	Nofio Lôn
0845 – 1045	Gwersi Nofio Dwys
1100 – 1200	Therapi Dŵr
1215 – 1315	Acwa Ffit
1330 – 1430	Nofio Lôn
1445 – 1530	Nofio Pod l'r Teulu
1545 – 1630	Nofio Pod l'r Teulu
1645 – 1730	Nofio Pod l'r Teulu
2015 – 2100	Nofio Lôn

Dydd Mawrth

0600 – 0700	Nofio Lôn
0730 – 0830	Nofio Lôn
0845 – 1045	Gwersi Nofio Dwys
0900 – 0945	Ton 4 & 5 Dosbarth Meistr
1000 – 1045	Ton 6+ Dosbarth Meistr
1100 – 1145	Nofio Pod l'r Teulu
1215 – 1315	Nofio Lôn
1330 – 1415	Nofio Pod l'r Teulu
1430 – 1515	Nofio Pod l'r Teulu
1630 – 1715	Nofio Pod l'r Teulu
1745 – 1845	Nofio Lôn

Dydd Mercher

0600 – 0700	Nofio Lôn
0730 – 0830	Nofio Lôn
0845 – 1045	Gwersi Nofio Dwys
1215 – 1315	Nofio Lôn
1330 – 1415	Nofio Pod l'r Teulu
1430 – 1515	Nofio Pod l'r Teulu
1630 – 1715	Nofio Pod l'r Teulu
2015 – 2100	Nofio Lôn

Dydd Iau

0600 – 0700	Nofio Lôn
0730 – 0830	Nofio Lôn
0845 – 1045	Gwersi Nofio Dwys
1100 – 1145	Nofio Pod l'r Teulu
1215 – 1315	Nofio Lôn
1330 – 1415	Nofio Pod l'r Teulu
1430 – 1515	Nofio Pod l'r Teulu
1630 – 1715	Nofio Pod l'r Teulu
1745 – 1845	Nofio Lôn

Dydd Gwener

0600 – 0700	Nofio Lôn
0730 – 0830	Nofio Lôn
0845 – 1045	Gwersi Nofio Dwys
1100 – 1145	Nofio Pod l'r Teulu
1215 – 1315	Nofio Lôn
1330 – 1415	Nofio Pod l'r Teulu
1430 – 1515	Nofio Pod l'r Teulu
1530 – 1615	Nofio Pod l'r Teulu
1630 – 1715	Nofio Pod l'r Teulu
2015 – 2100	Nofio Lôn

Dydd Sadwrn

0730 – 0830	Nofio Lôn
0845 – 0945	Nofio Lôn
1000 – 1045	Nofio Pod l'r Teulu
1100 – 1145	Nofio Pod l'r Teulu
1200 – 1245	Nofio Pod l'r Teulu
1300 – 1400	Nofio Lôn

Dydd Sul

0730 – 0830	Nofio Lôn
0845 – 0945	Nofio Lôn
1000 – 1045	Nofio Pod l'r Teulu
1100 – 1145	Nofio Pod l'r Teulu
1200 – 1245	Nofio Pod l'r Teulu
1300 – 1400	Nofio Lôn

Gall yr amserlen hon newid. Am y fersiwn ddiweddaraf, cyfeiriwch at ein gwefan ac Ap Hamdden Sir Benfro.

Rhaid archebu a thalu am bob sesiwn ymlaen llaw gan ddefnyddio ein ap neu ein gwefan



Os ydych eisiau copi mewn print bras, Braille, ar dâp sain, neu mewn iaith arall, ffoniwch 01437 776455 os gwelwch yn dda.



Polisi Archebu a Diddymu yn weithredol