

CANOLFAN HAMDDEN DINBYCH-Y-PYSGOD

Amserlen Pwll Nofio

Cychwyn 4^{ydd} Ionawr 2022



Dydd Llun

6.15yb - 7.15yb	Nofio Lôn
7.30yb - 8.30yb	Nofio Lôn
12.00yp - 1.00yp	Nofio Lôn
9.15yp - 10.00yp	Nofio Lôn**

Dydd Mawrth

7.45yb - 9.00yb	Nofio Lôn
10.30yb - 10.15yb	Acwa Ffit
12.00yp - 1.00yp	Nofio Lôn
12.15yp - 1.00yp	Podiau Nofio
5.30yp - 6.15yp	Nofio Lôn*
8.15yp - 9.15yp	Nofio Tri

Dydd Mercher

6.15yb - 7.15yb	Nofio Lôn
7.30yb - 8.15yb	Nofio Lôn**
12.00yp - 1.00yp	Nofio Lôn
9.00yp - 10.00yp	Nofio Lôn**

Dydd Iau

7.45yb - 9.00yb	Nofio Lôn
12.00yp - 1.00yp	Nofio Lôn
12.15yp - 1.00yp	Podiau Nofio
9.15yp - 10.00yp	Nofio Lôn**

Dydd Gwener

6.15yb - 7.30yb	Nofio Lôn
8.00yb - 9.00yb	Nofio Lôn
12.00yp - 1.00yp	Nofio Lôn
4.00yp - 4.45yp	Nofio Lôn
6.00yp - 7.00yp	Nofio Ffit Oedolion

Dydd Sadwrn

7.30yb - 9.00yb	Nofio Lôn
11.30yb - 12.15yp	Podiau Nofio
12.30yp - 1.15yp	Podiau Nofio
1.30yp - 2.30yp	Podiau Nofio

Dydd Sul

7.30yb - 9.00yb	Nofio Lôn
9.30yb - 10.15yb	Podiau Nofio
10.30yb - 11.15yb	Podiau Nofio
11.30yb - 12.15yp	Podiau Nofio
1.30yp - 2.30yp**	Nofio Lôn

*3 Lôn yn Unig

**Sesiwn 4 Lôn

*** Pwll Dysgwr yn unig



Fersiwn 1. Gywir ar adeg argraffu.

Mae ein holl amserlenni ar gael ar ein gwefan ac Ap Hamdden Sir Benfro.

This item is also available in English/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.

Polisi Archebu a Ddimymu yn weithredol.