

CANOLFAN HAMDDEN ABERDAUGLEDDAU

Amserlen Pwll Nofio

Yn cychwyn ar 06.09.21



PEMBROKESHIRE
LEISURE
HAMDDEN SIR
BENFRO

Dydd Llun

0600 – 0700	Nofio Lôn - Hamddenol
0600 – 0715	Nofio Lôn - Gyflym
0730 – 0830	Nofio Lôn - Hamddenol
0730 – 0845	Nofio Lôn - Gyflym
0900 – 0955	Acwa Ffit
1000 – 1055	Therapi Dŵr
1100 – 1155	Menywod yn Unig
1200 – 1300	Nofio Lôn - Hamddenol
1200 – 1315	Nofio Lôn - Gyflym
1330 – 1415	Nofio Pod
1430 – 1515	Nofio Pod
2015 – 2100	Nofio Lôn - Hamddenol
2015 – 2115	Nofio Lôn - Gyflym

Dydd Mawrth

0600 – 0700	Nofio Lôn - Gyflym
0600 – 0715	Nofio Lôn - Hamddenol
0730 – 0830	Nofio Lôn - Gyflym
0730 – 0845	Nofio Lôn - Hamddenol
1145 – 1245	Nofio Lôn - Gyflym
1145 – 1300	Nofio Lôn - Hamddenol
1815 – 1900	Nofio Lôn - Hamddenol
1815 – 1915	Nofio Lôn - Gyflym

Dydd Mercher

0600 – 0700	Nofio Lôn - Hamddenol
0600 – 0715	Nofio Lôn - Gyflym
0730 – 0830	Nofio Lôn - Hamddenol
0730 – 0845	Nofio Lôn - Gyflym
1145 – 1245	Nofio Lôn - Hamddenol
1145 – 1300	Nofio Lôn - Gyflym
2015 – 2100	Nofio Lôn - Hamddenol
2015 – 2115	Nofio Lôn - Gyflym

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

Os gwelwch yn dda cyrhaeddwch dim mwy na 5 munud cyn bod eich sesiwn i fod i ddechrau.

Byddwn yn rheoli nifer y bobl yn ein hystafelloedd newid. Efallai y bydd gofyn i chi aros yn y pwll nes bod lle i newid.



Dydd Iau

0600 – 0700	Nofio Lôn - Gyflym
0600 – 0715	Nofio Lôn - Hamddenol
0730 – 0830	Nofio Lôn - Gyflym
0730 – 0845	Nofio Lôn - Hamddenol
1145 – 1245	Nofio Lôn - Gyflym
1145 – 1300	Nofio Lôn - Hamddenol
1815 – 1900	Nofio Pod
2015 – 2100	Nofio Lôn - Hamddenol
2015 – 2115	Nofio Lôn - Gyflym

Dydd Gwener

0600 – 0700	Nofio Lôn - Hamddenol
0600 – 0715	Nofio Lôn - Gyflym
0730 – 0830	Nofio Lôn - Hamddenol
0730 – 0845	Nofio Lôn - Gyflym
1145 – 1245	Nofio Lôn - Hamddenol
1145 – 1300	Nofio Lôn - Gyflym
2015 – 2100	Nofio Lôn - Gyflym
2015 – 2115	Nofio Lôn - Hamddenol

Dydd Sadwrn

0715 – 0815	Nofio Lôn - Hamddenol
0715 – 0830	Nofio Lôn - Gyflym
1100 – 1145	Nofio Pod
1200 – 1245	Nofio Pod
1300 – 1345	Nofio Lôn - Hamddenol
1300 – 1400	Nofio Lôn - Gyflym

Dydd Sul

0715 – 0815	Nofio Lôn - Gyflym
0715 – 0830	Nofio Lôn - Hamddenol
0900 – 0945	Nofio Pod
1000 – 1045	Nofio Pod
1100 – 1145	Nofio Pod
1200 – 1245	Nofio Pod
1300 – 1345	Nofio Lôn - Gyflym
1300 – 1400	Nofio Lôn - Hamddenol

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