

# Amserlen Pwll Nofio

Hanner Tymor Dydd Llun Mai 29<sup>ain</sup> - Dydd Sul Mehefin 4<sup>ydd</sup> 2023

## Dydd Llun - Gŵyl y Banc

8.00yb – 9.00yb	Nofio Lôn
9.00yb – 10.00yb	Nofio Lôn
10.00yb – 11.00yb	Nofio Teulu (pwll dysgwyr a phen bas y prif bwll yn unig)
11.00yb – 12.30yb	Nofio Cyhoeddus

## Dydd Mawrth

7.00yb – 8.00yb	Nofio Lôn
8.15yb – 9.15yb	Acwa Ffit
9.30yb – 10.45yb	Nofio Cyhoeddus
11.00yb – 12.00yb	Amser Sblash
12.00yp – 1.00yp	Nofio Lôn
1.30yp – 2.15yp	Tegan Gwynt y Pwll*
2.30yp – 3.15yp	Tegan Gwynt y Pwll*
3.45yp – 4.45yp	Nofio Cyhoeddus
5.15yp – 7.00yp	Nofio Cyhoeddus
7.00yp – 7.45yp	Gwersi Gwella Oedolion
8.00yp – 9.00yp	Acwa Ffit

## Dydd Mercher

7.00yb – 8.00yb	Nofio Lôn
8.00yb – 9.00yb	Nofio Lôn
9.30yb – 10.45yb	Nofio Cyhoeddus
11.00yb – 12.00yp	Amser Sblash
12.00yp – 1.00yp	Nofio Lôn
1.00yp – 3.00yp	Nofio Cyhoeddus
3.15yp – 4.15yp	Nofio Teulu (pwll dysgwyr a phen bas y prif bwll yn unig)
5.00yp – 7.30yp	Nofio Cyhoeddus
8.00yp – 9.00yp	Nofio Lôn

## Nodwch

Fe'ch cynghorir i archebu a thalu ymlaen llaw.

**Pwll Dysgwyr yn unig**

**AM DDIM i bob plentyn iau sydd wedi cofrestru**

\*Rhaid i 8+ oed fod yn nofwyr cymwys yn y dyfnder.

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

Fersiwn 1 29/05/23 Yn gywir adeg agraffu

*This item is also available in English/ Mae'r eitem hon ar gael yn Saesneg hefyd*

## Dydd Iau

7.00yb – 8.00yb	Nofio Lôn
8.00yb – 9.00yb	Nofio Lôn
9.30yb – 10.45yb	Amser Sblash
11.30yb – 12.30yp	Acwa Ffit
11.30yb – 12.30yp	Nofio Cyhoeddus
12.30yp – 2.00yp	Nofio Cyhoeddus
2.15yp – 3.15yp	Nofio ADY
5.30yp – 6.15yp	Sesiwn Pod Nofio
7.15yp – 8.00yp	Gwersi Dechreuwr Oedolion
8.00yp – 9.00yp	Nofio Lôn

## Dydd Gwener

7.00yb – 8.00yb	Nofio Lôn
8.00yb – 9.00yb	Nofio Lôn
10.00yb – 12.00yb	Nofio Cyhoeddus
12.00yb – 1.00yp	Nofio Lôn
1.00yp – 3.00yp	Nofio Cyhoeddus
3.15yp – 4.15yp	Nofio Teulu (pwll dysgwyr a phen bas y prif bwll yn unig)
5.00yp – 6.45yp	Amser Sblash
8.00yp – 9.00yp	Nofio Lôn - lôn ganolig a chyflym yn unig

## Dydd Sadwrn

8.30yb – 9.30yb	Nofio Lôn
9.30yb – 10.30yb	Nofio Lôn
10.30yb – 12.00yp	Nofio Cyhoeddus
1.00yp – 2.00yp	Nofio Teulu (pwll dysgwyr a phen bas y prif bwll yn unig)
2.00yp – 3.00yp	Nofio Cyhoeddus
3.00yp – 5.00yp	Llogi preifat/Partïon

## Dydd Sul

8.15yb – 9.00yb	Nofio Lôn
9.00yb – 9.45yb	Nofio Lôn
9.45yb – 11.00yb	Nofio Cyhoeddus
11.00yb – 12.00yp	Nofio Teulu (pwll dysgwyr a phen bas y prif bwll yn unig)
12.00yp – 1.00yp	Nofio Cyhoeddus
1.45yp – 2.45yp	Llogi preifat/Partïon



**Bwciwch ar lein neu gyda'r App Hamdden Sir Benfro**