

# CANOLFAN HAMDDEN DINBYCH-Y-PYSGOD

## Amserlen Pwll Nofio Cychwyn 8<sup>fed</sup> Ebrill 2024



### Dydd Llun

6.00yb - 7.00yb  
7.00yb - 8.00yb  
8.00yb - 9.00yb  
12.00yh - 1.00yh  
12.00yh - 1.00yh  
9.00yh - 10.00yh

Nofio Lôn\*\*  
Nofio Lôn  
Nofio Lôn  
Nofio Lôn  
Nofio Cyhoeddus\*\*\*  
Nofio Lôn\*\*

### Dydd Mawrth

7.00yb - 8.30yb  
8.45yb - 9.30yb  
12.00yh - 1.00yh  
12.00yh - 1.00yh  
5.30yh - 6.30yh  
8.00yh - 9.00yh  
9.00yh - 10.00yh

Nofio Lôn  
Acwa Ffit  
Nofio Lôn  
Nofio Cyhoeddus\*\*\*  
Nofio Lôn\*  
Nofio Tri  
Nofio Lôn\*\*

### Dydd Mercher

6.00yb - 7.30yb  
7.30yb - 8.30yb  
8.45yb - 9.30yb  
12.00yh - 1.00yh  
12.00yh - 1.00yh  
9.00yh - 10.00yh

Nofio Lôn\*\*  
Nofio Lôn  
Acwa Ffit  
Nofio Lôn  
Nofio Cyhoeddus\*\*\*  
Nofio Lôn

### Dydd Iau

7.00yb - 8.00yb  
8.00yb - 9.00yb  
9.10yb - 9.55yb  
12.00yh - 1.00yh  
12.00yh - 1.00yh  
9.00yh - 10.00yh

Nofio Lôn\*\*  
Nofio Lôn  
Acwa Ffit  
Nofio Lôn  
Nofio Cyhoeddus\*\*\*  
Nofio Lôn

### Dydd Gwener

6.00yb - 7.00yb  
7.00yb - 8.00yb  
8.00yb - 9.00yb  
12.00yh - 1.00yh  
12.00yh - 1.00yh  
4.00yh - 5.00yh  
5.00yh - 6.00yh  
7.00yh - 8.00yh  
8.00yh - 9.00yh

Nofio Lôn\*\*  
Nofio Lôn  
Nofio Lôn  
Nofio Lôn  
Nofio Cyhoeddus\*\*\*  
Nofio I'r Teulu  
Nofio Ffit Oedolion  
Nofio Lôn\*\*  
Nofio Lôn

### Dydd Sadwrn

7.30yb - 9.00yb  
8.00yb - 10.00yb  
9.00yb - 10.00yb  
10.00yb - 12.00yh  
12.00yh - 1.00yh  
1.30yh - 2.30yh

Nofio Lôn  
Nofio I'r Teulu\*\*\*  
Nofio Ffit Iau  
Fflotiau a Hwyl  
Nofio Cyhoeddus  
Partion/Preifet Logi

### Dydd Sul

7.30yb - 9.00yb  
9.00yb - 10.00yb  
10.00yb - 12.00yh  
12.00yh - 1.00yh  
1.30yh - 2.30yh

Nofio Lôn  
Fflotiau a Hwyl  
Nofio I'r Cyhoeddus\*\*\*\*  
Nofio I'r Teulu  
Nofio Lôn\*\*

### NOFIO AM DDIM i blant a phobl ifanc

Nofio I'r Teulu – Polisis mynediad yn perthnoasol



\*3 Lôn yn Unig \*\*Sesiwn 4 Lôn

\*\*\* Pwll Dysgwr yn unig \*\*\*\*Prif pwll 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.