

CANOLFAN HAMDDEN DINBYCH-Y-PYSGOD

Amserlen Pwll Nofio 18.07.22 – 04.09.22



Dydd Llun

6.15yb - 7.15yb
7.30yb - 8.30yb
10.00yb - 5.00yp
5.15yp - 6.15yp
9.00yp - 10.00yp

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

Dydd Mawrth

7.45yb - 8.45yb
9.00yb - 9.45yb
10.00yb - 11.00yb
12.00yp - 1.00yp
12.00yp - 1.00yp
1.30yp - 2.30yp
2.30yp - 4.30yp
5.15yp - 6.15yp
9.00yp - 10.00yp

Nofio Lôn
Acwa Ffit
Sesiwn Tegan Gwynt***
Nofio Lôn
Podiau Nofio**
[Nofio Cyhoeddus](#)
Nofio Teulu
Nofio Lôn
Nofio Lôn*

Dydd Mercher

6.15yb - 7.15yb
7.30yb - 8.15yb
9.00yb - 9.45yb
10.00yb - 5.00yp
5.15yp - 6.15yp
9.00yp - 10.00yp

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

Dydd Iau

7.45yb - 8.45yb
10.00yb - 11.00yp
12.00yp - 1.00yp
12.00yp - 1.00yp
1.30yp - 2.30yp
2.30yp - 4.30yp
5.15yp - 6.15yp
9.00yp - 10.00yp

Nofio Lôn
Sesiwn Tegan Gwynt***
Nofio Lôn
Podiau Nofio**
[Nofio Teulu](#)
Nofio Cyhoeddus
Nofio Lôn
Nofio Lôn

Dydd Gwener

6.15yb - 7.15yb
7.30yb - 9.00yb
10.00yb - 5.00yp
6.00yp - 7.00yp
8.15yp - 9.00yp

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

Dydd Sadwrn

7.30yb - 9.00yb
9.00yb - 10.00yh
10.30yb - 11.15yp
12.00yp - 1.00yp
1.30yp - 2.30yp

Nofio Lôn
Nofio Ffit Iau
Podiau Nofio
Sesiwn Tegan Gwynt
Partion/Preifet Logi

Dydd Sul

7.30yb - 9.00yb
9.30yb - 10.30yb
[11.15yb - 12.15yp](#)
1.30yp - 2.30yp

Nofio Lôn
Sesiwn Tegan Gwynt
[Nofio Cyhoeddus](#)
Nofio Lôn*



[NOFIO AM DDIM i blant a phobl ifanc](#)
[Nofio I'r Teulu – Polisis mynediad yn perthnoasol](#)

*Sesiwn 4 Lôn

** Pwll Dysgwr yn unig

*** Ac eithrio'r 10.00yb - 11.15yb 26^{ain} - 29^{ain} Gorffennaf

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.