

AMSERLEN PWLL NOFIO

DYDD LLUN 28 EBRILL - DYDD SUL 20 GORFFENNAF 2025



Dydd Llun

6:00yb - 7:00yb	Nofio Lôn*
7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn
8:00yb - 9:00yb	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus***
9:00yp - 10:00yp	Nofio Lôn**

Dydd Mawrth

7:00yb - 8:30yb	Nofio Lôn
8:45yb - 9:30yb	Ffitrwydd Dŵr****
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus***
5:30yp - 6:30yp	Nofio Lôn*
8:00yp - 9:00yp	Tri-nofio
9:00yp - 10:00yp	Nofio Lôn**

Dydd Mercher

6:00yb - 7:30yb	Nofio Lôn**
7:30yb - 8:30yb	Nofio Lôn
8:45yb - 9:30yb	Ffitrwydd Dŵr
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus***
9:00yp - 10:00yp	Nofio Lôn

Dydd Iau

7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn**
8:00yb - 9:00yb	Nofio Lôn
10:30yb - 11:15yb	Ffitrwydd Dŵr
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus***
9:00yp - 10:00yp	Nofio Lôn

Dydd Gwener

6:00yb - 7:00yb	Nofio Lôn**
7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn
8:00yb - 9:00yb	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus***
5:00yp - 6:00yp	Nofio Ffitrwydd Odedolion
7:00yp - 8:00yp	Nofio Lôn**
8:00yp - 9:00yp	Nofio Lôn

Dydd Sadwrn

7:30yb - 9:00yb	Nofio Lôn
8:00yb - 10:00yb	Nofio Teulu***
9:00yb - 10:00yb	Swimfit iau
10:00yb - 12:00yp	Fflotiau a Hwyl
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus
1:15yp - 2:15yp	Partion/Preifet Logi

Dydd Sul

7:30yb - 9:00yb	Nofio Lôn
9:00yb - 10:00yb	Fflotiau i'r Teulu a Hwyl
10:00yb - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus****
1:30yp - 2:30yp	Nofio Lôn**

AM DDIM i bob plentyn cofrestredig 19 oed ac iau

Nofio i'r Teulu – Polisi mynediad yn berthnasol

*3 Lôn yn unig **Sesiwn 4 Lôn ***Pwll Dysgwyr yn Unig
****Bob yn ail dydd Mawrth

Er nad yw'n hanfodol, byddem yn argymhell archebu lle i warantu eich lle



MAE EIN HOLL AMSERLENNI AR GAEL AR EIN GWEFAN AC AP HAMDDEN SIR BENFRO. 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