

## Amserlen Pwll Nofio

### Cychwyn Dydd Llun 19<sup>eg</sup> Gorffennaf 2021

#### Dydd Llun

0615 - 0730	Nofio Lôn
0800 - 0900	Nofio Lôn
0930 - 1030	Nofio Lôn
1200 - 1300	Nofio Lôn
1330 - 1430	Sesiwn Pod Teulu
1515 - 1615	Sesiwn Pod Teulu
1730 - 1900	Nofio Lôn

#### Dydd Mawrth

0745 - 0900	Nofio Lôn
0915 - 1000	Acwa Fit**
1030 - 1130	Sesiwn Pod Teulu*
1200 - 1300	Nofio Lôn
1330 - 1430	Sesiwn Pod Teulu
1515 - 1615	Sesiwn Pod Teulu
1730 - 1815	Nofio Lôn

#### Dydd Mercher

0615 - 0730	Nofio Lôn
0800 - 0900	Nofio Lôn
1030 - 1130	Sesiwn Pod Teulu*
1200 - 1300	Nofio Lôn
1330 - 1430	Sesiwn Pod Teulu
1515 - 1615	Sesiwn Pod Teulu
1815 - 1915	Nofio Tri

#### Dydd Iau

0745 - 0900	Nofio Lôn
1030 - 1130	Sesiwn Pod Teulu*
1200 - 1300	Nofio Lôn
1330 - 1430	Sesiwn Pod Teulu
1515 - 1615	Sesiwn Pod Teulu

#### Dydd Gwener

0615 - 0730	Nofio Lôn
0800 - 0900	Nofio Lôn
1030 - 1130	Sesiwn Pod Teulu*
1200 - 1300	Nofio Lôn
1330 - 1430	Sesiwn Pod Teulu
1515 - 1615	Sesiwn Pod Teulu
1630 - 1730	Nofio Lôn
1745 - 1845	Nofio Lôn

#### Dydd Sadwrn

0700 - 0830	Nofio Lôn
1130 - 1230	Sesiwn Pod Teulu
1300 - 1400	Sesiwn Pod Teulu

#### Dydd Sul

0700 - 0830	Nofio Lôn
0900 - 1000	Sesiwn Pod Teulu
1030 - 1130	Sesiwn Pod Teulu
1300 - 1400	Sesiwn Pod Teulu



\*Cychwyn yr wythnos 03.08.21

\*\* Menywod Aqua yn nofio ar 03.08.21

#### *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.