

AMSERLEN PWLL NOFIO

MAWRTH 1AF MEDI - SUL 25AIN HYDREF 2026



PEMBROKESHIRE
LEISURE
HAMDDEN SIR
BENFRO

Dydd Llun

6:00yb - 7:00yb	Nofio Lôn
7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn**
8:00yb - 9:00yb	Nofio Cyhoeddus
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus*
7:00yp - 7:55yp	Nofio Lôn
9:00yp - 10:00yp	Nofio Cyhoeddus

Dydd Mawrth

6:00yb - 7:00yb	Nofio Lôn
7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn**
8:15yb - 9:00yb	Ffitrwydd Dŵr
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus*
6:40yp - 7:40yp	Nofio Lôn

Dydd Mercher

6:00yb - 7:00yb	Nofio Lôn**
7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn
8:00yb - 9:00yb	Nofio Cyhoeddus
12:00yp - 12:55yp	Nofio Lôn
12:00yp - 12:55yp	Nofio Cyhoeddus*
5:30yp - 6:30yp	Nofio Lôn

Dydd Iau

6:00yb - 6:55yb	Nofio Lôn
7:00yb - 7:55yb	Nofio Ffitrwydd Odedolion
8:00yb - 9:00yb	Nofio Cyhoeddus
9:15yb - 10:00yb	Ffitrwydd Dŵr
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus*
12:00yp - 1:15yp	Nofio Lôn
2:30yp - 3:30yp	Nofio Cyhoeddus
7:15yp - 8:00yp	Aqua Zumba®
8:00yp - 9:00yp	Nofio Lôn**
9:00yp - 10:00yp	Nofio Lôn

Dydd Gwener

6:00yb - 7:00yb	Nofio Lôn**
7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn
8:00yb - 9:15yb	Nofio Cyhoeddus
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus*
12:00yp - 1:15yp	Nofio Lôn
3:30yp - 4:30yp	Nofio Cyhoeddus
5:00yp - 6:00yp	Nofio Lôn

Dydd Sadwrn

7:30yb - 8:30yb	Nofio Lôn**
9:30yb - 10:30yb	Nofio Cyhoeddus*
11:00yb - 11:55yb	Nofio i'r Teulu
12:00yp - 1:00yp	Fflotiau a Hwyl***
1:30yp - 2:30yp	Partion/Preifet Logi
2:30yp - 3:30yp	Partion/Preifet Logi

Dydd Sul

7:30yb - 8:30yb	Nofio Lôn**
8:30yb - 9:30yb	Nofio Oedolion
9:45yb - 10:45yb	Fflotiau Teulu a Hwyl
11:00yb - 12:00pyb	Nofio Lôn
12:30yp - 1:30yp	Fflotiau a Hwyl
1:30yp - 2:30yp	Fflotiau a Hwyl

AM DDIM i bob plentyn cofrestredig 19 oed ac iau

Nofio i'r Teulu – Polisi mynediad yn berthnasol

*Pwll Dysgwyr yn Unig ** Sesiwn 4 Lôn

*** Dim sesiwn 05/09/2026 & 03/10/2026

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