AMSERLEN PWLL NOFIO

DYDD LLUN 2IL TACHWEDD - DYDD SUL 20FED RHAGFYR 2026

TENBY LEISURE CENTRE
CANOLFAN HAMDDEN DINBYCH-Y-PYSGOD

PEMBROKESHIRE LEISURE
HAMDDEN SIR BENFRO

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***
8:30yp - 9:30yp	Nofio Lôn**

Dydd Mawrth

7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn**
8:00yb - 9:00yb	Nofio Lôn
11:00yb - 11:45yb	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
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus***
1:25yp - 2:10yp	Ffitrwydd Dŵr
8:30yp - 9:30yp	Nofio Lôn

Dydd Gwener

6:00yb - 7:00yb	Nofio Lôn**
7:00yb - 8:00y	Nofio Lôn
8:00yb - 9:00yb	Nofio Lôn
9:00yb - 9:45yb	Ffitrwydd Dŵr (Pop i fyny)
12:00yp - 1:00yb	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

8:00yb - 9:30yb	Nofio Lôn
9:00yb - 10:30yb	Nofio Teulu***
9:30yb - 10:30yb	Swimfit Iau
10:45yb - 11:45yp	Fflotiau a Hwyl
11:45yp - 12:45yp	Nofio Cyhoeddus
1:15yp - 2:15yp	Partion/Preifet Logi
2:30yp - 3:30yp	Partion/Preifet Logi

Dydd Sul

8:00yb - 9:30yb	Nofio Lôn
10:15yb - 12:15yp	Fflotiau i'r Teulu a Hwyl
12:30yp - 1:45yp	Nofio Cyhoeddus
1:45yp - 3:00yp	Nofio Cyhoeddus
3:00yp - 4:00yp	Nofio Lôn**

AM DDIM i bob plentyn cofrestredig 19 oed ac iau
Nofio i'r Teulu – Polisi mynediad yn berthnasol
*2 Lôn yn unig **Sesiwn 4 Lôn ***Pwll Dysgwyr yn Unig ****Heb gynnwys y 1af o bob mis
Er nad yw'n hanfodol, byddem yn argymell 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

V1