

# AMSERLEN PWLL NOFIO

DYDD LLUN 20 GORFFENAF - DYDD SUL 30 AWST 2026



## Dydd Llun

6:00yb - 7:00yb	Nofio Lôn*
7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn
8:00yb - 9:00yb	Nofio Lôn
9:00yb - 10:00yb	Fflotiau a Hwyl
10:00yb - 12:00yp	Fflotiau i'r Teulu a Hwyl
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus**
1:00yp - 5:00yp	Fflotiau a Hwyl
8:30yp - 9:30yp	Nofio Lôn

## Dydd Mawrth

7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn*
8:00yb - 9:00yb	Nofio Lôn
9:00yb - 10:00yb	Fflotiau a Hwyl
11:00yb - 11:45yb	Ffitrwydd Dŵr
12:00yp - 5:00yp	Nofio Cyhoeddus
5:30yp - 6:30yp	Nofio Lôn
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
10:00yb - 11:00yb	Pwll Chwyddadwy+
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus**
1:00yp - 4:00yp	Nofio Cyhoeddus
4:00yp - 5:00yp	Fflotiau a Hwyl Disgo
6:00yp - 7:00yp	Nofio Lôn*
9:00yp - 10:00yp	Nofio Lôn

## Dydd Iau

7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn*
8:00yb - 9:00yb	Nofio Lôn
9:15yb - 10:00yb	Ffitrwydd Dŵr
10:30yb - 11:30yb	Fflotiau a Hwyl
12:00yp - 5:00yp	Nofio Cyhoeddus
8:30yp - 9:30yp	Nofio Lôn

## Dydd Gwener

6:00yb - 7:00yb	Nofio Lôn*
7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn
8:00yb - 9:00yb	Nofio Lôn
9:00yb - 10:00yb	Fflotiau a Hwyl
10:00yb - 12:00yp	Fflotiau i'r Teulu a Hwyl
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus**
1:00yp - 5:00yp	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
8:00yb - 10:00yb	Fflotiau i'r Teulu a Hwyl**
9:30yb - 10:30yb	Swimfit Iau
10:45yb - 11:45yb	Fflotiau a Hwyl
11:45yb - 12:45yp	Nofio Cyhoeddus
1:00yp - 2:00yp	Partion/Preifet Logi
2:15yp - 3:15yp	Partion/Preifet Logi

## Dydd Sul

8:00yb - 9:30yb	Nofio Lôn
10:15yb - 12:15yp	Fflotiau i'r Teulu a Hwyl
12:30yp - 2:30yp	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

\*Sesiwn 4 Lôn \*\*Pwll Dysgwyr yn Unig  
+ Rhaid bod yn hyderus mewn dŵr dwfn.  
Polisi mynediad yn berthnasol.

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

