

AMSERLEN PWLL AMRYWIOL

DYDD LLUN 13 EBRILL - DYDD SUL 24 MAI



Dydd Llun

06:00yb - 09:00yb **Nofio Lôn**
09:00yb - 12:00yp **Nofio Ysgol**
12:05yp - 1:05yp **Ffitrwydd Dwr**
1:05yp - 3:00yp **Nofio Ysgol**
3:55yp - 6:50yp **Dysgu Nofio**
7:00yp - 7:45yp **Nofio Ffitrwydd Iau**
7:55yp - 9:25yp **Nofio Cyhoeddus**

Dydd Mawrth

06:00yb - 08:30yb **Nofio Lôn**
09:00yb - 12:00yp **Nofio Ysgol**
12:10yp - 1:10yp **Ffitrwydd Dwr**
1:10yp - 3:00yp **Nofio Ysgol**
3:55yp - 6:50yp **Dysgu Nofio**
7:00yp - 7:45yp **Aqua Zumba*** (o 12.05.26)
8:00yp - 9:00yp **Nofio Lôn**

Dydd Mercher

06:00yb - 08:00yb **Nofio Lôn**
09:00yb - 12:00yp **Nofio Ysgol**
12:25yp - 1:25yp **Ffitrwydd Dwr**
1:30yp - 3:00yp **Nofio Ysgol**
3:55yp - 6:50yp **Dysgu Nofio**
7:00yp - 7:50yp **Haverfordwest Seals Club (AP)**
8:00yp - 9:00yp **Nofio Lôn**

Dydd Iau

06:00yb - 08:30yb **Nofio Lôn**
09:00yb - 12:00yp **Nofio Ysgol**
1:00yp - 3:00yp **Nofio Ysgol**
3:55yp - 6:50yp **Dysgu Nofio**
7:00yp - 8:00yp **Nofio Lôn**

Dydd Gwener

06:00yb - 07:05yb **Pembrokeshire Triathlon Club (AP)**
07:00yb - 08:05yb **Nofio Lôn**
09:00yb - 12:00yp **Nofio Ysgol**
12:05yp - 1:05yp **Ffitrwydd Dwr**
1:30yp - 3:00yp **Nofio Cyhoeddus**
3:55yp - 6:30yp **Dysgu Nofio**
6:30yp - 8:00yp **Gwersi Nofio Oedolion**
8:00yp - 8:55yp **Nofio Cyhoeddus**
9:00yp - 10:00yp **Nofio Lôn**

Dydd Sadwrn

06:00yb - 07:30yb **Archebu Preifat**
08:00yb - 09:00yb **Para'n Fyw ac Achub (DN)**
09:00yb - 11:00yb **Dysgu Nofio**
11:00yb - 12:00yp **Nofio Cyhoeddus**
12:00yp - 4:00yp **Llogi Preifat/Partïon**

Dydd Sul

09:00yb - 10:00yb **Fflotiau a Hwyl**
10:10yb - 11:10yb **Fflotiau a Hwyl**
11:30yb - 12:30yp **Nofio Cyhoeddus**
12:30yp - 1:30yp **Nofio Cyhoeddus**
1:30yp - 4:00yp **Carfan Nofio Anabledd Pembrokeshire Puffins (AP)**

AP - ARCHEBU PREIFAT

DN -
LLWYBR DYSGU NOFIO

*AMSERLEN YMARFER GRŴP 'POP-UP'

