

# 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\*** (© 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 **Logi 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'

