



Amserlen Pwll Nofio Amser Tymor yn Unig 19.02.24 – 24.03.24

Dydd Llun

6.00yb – 7.15yb	Nofio Lôn
7.30yb – 8.45yb	Nofio Cyhoeddus
9.00yb – 9.55yb	Acwa Ffit
10.00yb – 10.55yb	Therapi Dŵr
11.00yb – 11.55yb	Menywod yn Unig
12.00yp – 12.55yp	Nofio Cyhoeddus
8.05yp – 9.05yp	Nofio Lôn

Dydd Mawrth

6.00yb – 7.15yb	Nofio Lôn
7.30yb – 8.30yb	Nofio Cyhoeddus
12.00yp – 1.00yp	Nofio Cyhoeddus
6.00yp – 6.55yp	Nofio Cyhoeddus

Dydd Mercher

6.00yb – 7.15yb	Nofio Lôn
7.30yb – 8.55yb	Nofio Cyhoeddus
12.00yp – 12.55yp	Nofio Cyhoeddus
8.05yp – 9.00yp	Nofio Lôn

Dydd Iau

6.00yb – 6.55yb	Nofio Lôn
7.00yb – 7.45yb	Nofio Cyhoeddus
8.00yb – 8.55yb	Therapi Dŵr
11.15yb – 11.45yb	Acwa Ffit
12.00yp – 12.55yp	Nofio Cyhoeddus
6.05yp – 6.55yp	Nofio Lôn
8.00yp – 8.55yp	Nofio Cyhoeddus

Dydd Gwener

6.00yb – 7.15yb	Nofio Lôn
7.30yb – 8.45yb	Nofio Cyhoeddus
12.00yp – 1.30yp	Nofio Cyhoeddus
5.00yp – 5.55yp	Nofio Cyhoeddus
7.30yp – 9.00yp	Nofio Lôn

Dydd Sadwrn

7.15yb – 8.30yb	Nofio Cyhoeddus
11.00yb – 12.00yp	Fflotiau a Hwyl Teulu*
12.00yp – 12.55yp	Fflotiau a Hwyl
1.00yp – 1.45yp	Nofio Cyhoeddus
2.00yp – 3.55yp	Partion

Dydd Sul

7.15yb – 8.15yb	Nofio Lon
8.25yb – 9.25yb	Nofio Cyhoeddus
9.30yb – 11.25yb	Fflotiau a Hwyl
11.30yb – 13.45yp	Nofio Cyhoeddus
8.00yp – 9.55yp	Nofio Lôn

Gall yr amserlen hon newid. Am y fersiwn ddiweddaraf, cyfeiriwch at ein gwefan ac Ap Hamdden Sir Benfro.

Gellir trefnu lle a thalu am bob sesiwn ymlaen llaw gan ddefnyddio ein ap neu'r wefan.

Os ydych eisiau copi mewn print bras, Braille, ar dâp sain, neu mewn iaith arall, ffoniwch 01437 776455 os gwelwch yn dda.

***Yn ystod y sesiwn hon, mae'r polisi derbyn plant wedi cael ei lacio er mwyn i chi allu dod â mwy o blant fesul oedolyn. Cyfeiriwch at y polisi derbyn. Mae unrhyw un oedran 19 sydd wedi ei chofrestru gyda ni yn nofio am ddim.**

