

AMSERLEN PWLL NOFIO

DYDD LLUN 13EG EBRILL - DYDD SUL 24AIN MAI 2026



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 - 8:00yb | Nofio Lôn |
| 8:00yb - 9:00yb | Nofio Lôn |
| 9:00yb - 9:45yb | Ffitrwydd Dŵr (Pop i fyny) |
| 12:00yp - 1:00yp | 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 - 1:30yp | 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

*3 Lôn yn unig **Sesiwn 4 Lôn ***Pwll Dysgwyr yn Unig
****Heb gynnwys y laf o bob mis

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