

AMSERLEN PWLL NOFIO

DYDD LLUN 25 MAI - DYDD SUL 31 MAI 2026



Dydd Llun (AGORED 8.00AYB - 1.00YP GWYL BANC)

8:00yb - 9:00yb	Nofio Lôn
9:30yb - 11:30yp	Fflotiau i'r Teulu a Hwyl
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus**

Dydd Mawrth

6:00yb - 7:00yb	Nofio Lôn
7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn*
8:15yb - 9:00yb	Ffitrwydd Dŵr
9:30yb - 11:30yp	Fflotiau a hwyl disgo
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus**
1:30yp - 5:00yp	Fflotiau a Hwyl
6:40yp - 7:40yp	Nofio Lôn

Dydd Mercher

6:00yb - 7:00yb	Nofio Lôn*
7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn
8:00yb - 9:00yb	Nofio Cyhoeddus
9:30yb - 11:30yp	Fflotiau i'r Teulu a Hwyl
12:00yp - 12:55yp	Nofio Lôn
12:00yp - 12:55yp	Nofio Cyhoeddus**
1:30yp - 4:00yp	Fflotiau a Hwyl
5:30yp - 6:25yp	Nofio Lôn

Dydd Iau

6:00yb - 6:55yb	Nofio Lôn
7:00yb - 7:55yb	Nofio Ffitrwydd Odedolion
8:00yb - 9:00yb	Nofio Cyhoeddus
9:15yb - 10:00yb	Ffitrwydd Dŵr
10:00yb - 12:00yp	Fflotiau a Hwyl
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus**
12:00yp - 1:15yp	Nofio Lôn
1:30yp - 5:00yp	Fflotiau a Hwyl
7:15yp - 7:45yp	Aqua Zumba ®
8:00yp - 9:00yp	Nofio Lôn*
9:00yp - 10:00yp	Nofio Lôn

Dydd Gwener

6:00yb - 7:00yb	Nofio Lôn*
7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn
8:00yb - 9:15yb	Nofio Cyhoeddus
9:30yb - 11:30yp	Fflotiau i'r Teulu a Hwyl
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus**
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
1:30yp - 4:00yp	Fflotiau a Hwyl
5:05yp - 6:00yp	Nofio Lôn

Dydd Sadwrn

7:30yb - 8:30yb	Nofio Lôn*
9:30yb - 10:30yb	Nofio Cyhoeddus
11:00yb - 11:55yb	Nofio i'r Teulu
12:00yp - 1:00yp	Fflotiau a Hwyl
1:30yp - 2:30yp	Partion/Preifet Logi
2:30yp - 3:30yp	Partion/Preifet Logi

Dydd Sul

7:30yb - 8:30yb	Nofio Lôn*
8:30yb - 9:30yb	Nofio Oedolion
9:45yb - 10:45yb	Fflotiau i'r Teulu a Hwyl
11:00yb - 12:00yp	Nofio Lôn
12:30yp - 1:30yp	Fflotiau a Hwyl
1:30yp - 3:30yp	Fflotiau a Hwyl

AM DDIM i bob plentyn cofrestredig 19 oed ac iau

Nofio i'r Teulu – Polisi mynediad yn berthnasol

*Pwll Dysgwyr yn Unig ** Sesiwn 4 Lôn
+ 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