AMSERLEN PWLL NOFIO

DYDD LLUN 26 HYDREF - DYDD SUL 1AF TACHWEDD 2026

TENBY LEISURE CENTRE
CANOLFAN HAMDDEN DINBYCH-Y-PYSGOD

PEMBROKESHIRE LEISURE
HAMDDEN SIR BENFRO

Dydd Llun

6:00yb - 7:00yb	Nofio Lôn**
7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn
8:00yb - 9:00yb	Nofio Lôn
9:30yb - 10:15yb	Pwll Chwyddadwy+
10:30yb - 11:15yb	Pwll Chwyddadwy+
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus*
1:00yp - 5:00yp	Nofio Cyhoeddus
8:30yp - 9:30yp	Nofio Lôn**

Dydd Mawrth

7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn**
8:00y - 9:00yb	Nofio Lôn
9:30yb - 10:30yb	Fflotiau a Hwyl
11:00yb -11:45yb	Ffitrwydd Dŵr
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus*
1:00yp - 5:00yp	Nofio Cyhoeddus
5:30yp - 6:30yp	Nofio Lôn
8:00yp - 9:00yp	Tri-Nofio
9:00yp - 10:0ypm	Nofio Lôn**

Dydd Mercher

6:00yb - 7:30yb	Nofio Lôn**
7:30yb - 8:30yb	Nofio Lôn
8:45yb - 9:30yb	Ffitrwydd Dŵr
10:30yb - 11:30yb	Flotiau i'r Teulu a Hwyl
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus*
1:00yp - 5:00yp	Nofio Cyhoeddus
5:30yp - 6:30yp	Fflotiau a Hwyl Disgo
6:30yp - 7:30yp	Nofio Lôn**
9:00yp - 10:0yp	Nofio Lôn

AM DDIM i bob plentyn cofrestredig 19 oed ac iau
Nofio i'r Teulu – Polisi mynediad yn berthnasol
*Sesiwn 4 Lôn **Pwll Dysgwyr yn Unig + Rhaid bod yn hyderus mewn dŵr dwfn. Polisi mynediad yn berthnasol.
Er nad yw'n hanfodol, byddem yn argymell archebu lle i warantu eich lle

Dydd Iau

7:00yb - 8:00yb	Nofio Lôn*
8:00yb - 9:00yb	Nofio Lôn
9:00yb - 9:45yb	Ffitrwydd Dŵr (Pop i fyny)
10:30yb - 11:30yb	Fflotiau a Hwyl
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus*
1:00yp - 5:00yp	Nofio Cyhoeddus
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
12:00yp - 1:00yp	Nofio Lôn
12:00yp - 1:00yp	Nofio Cyhoeddus*
1:00yp - 5:00yp	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
8:00yb - 10:00yb	Flotiau i'r Teulu a Hwyl*
9:30yb - 10:30yb	Swimfit Iau
10:45yb - 11:45yb	Fflotiau a Hwyl
11:45yb - 12:45yp	Nofio Cyhoeddus
1:00yp - 2:00yp	Partion/Preifet Logi
2:15yp - 3:15yp	Partion/Preifet Logi

Dydd Sul

8:00yb - 9:30yb	Nofio Lôn
10:15yb - 12:15yp	Flotiau i'r Teulu a Hwyl
12:30yp - 2:30yp	Nofio Cyhoeddus
3:00yp - 4:00yp	Nofio Lôn**



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

V1