

AMSERLEN PWLL NOFIO

DYDD LLUN 27AIN EBRILL - DYDD SUL 24AIN MAI 2026



PEMBROKESHIRE
LEISURE
HAMDDEN SIR
BENFRO

Dydd Llun

| | |
|------------------|------------------|
| 6:00yb - 7:00yb | Nofio Lôn |
| 7:00yb - 8:00yb | Nofio Lôn** |
| 8:00yb - 9:00yb | Nofio Cyhoeddus |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Lôn |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Cyhoeddus* |
| 7:00yp - 7:55yp | Nofio Lôn |
| 9:00yp - 10:00yp | Nofio Cyhoeddus |

Dydd Mawrth

| | |
|------------------|------------------|
| 6:00yb - 7:00yb | Nofio Lôn |
| 7:00yb - 8:00yb | Nofio Lôn** |
| 8:15yb - 9:00yb | Ffitrwydd Dŵr |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Lôn |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Cyhoeddus* |
| 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 |
| 12:00yp - 12:55yp | Nofio Lôn |
| 12:00yp - 12:55yp | Nofio Cyhoeddus* |
| 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 |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Cyhoeddus* |
| 12:00yp - 1:15yp | Nofio Lôn |
| 2:30yp - 3:30yp | Nofio Cyhoeddus |
| 7:15yp - 8:00yp | 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 |
| 12:00yp - 1:00yp | Nofio Cyhoeddus* |
| 12:00yp - 1:15yp | Nofio Lôn |
| 3:30yp - 4:30yp | Nofio Cyhoeddus |
| 5:00yp - 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 Teulu a Hwyl |
| 11:00yb - 12:00yp | Nofio Lôn |
| 12:30yp - 1:30yp | Fflotiau a Hwyl |
| 1:30yp - 2:30yp | 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

*** Dim sesiwn 09/05/2026

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