



Chwefror 24 - Mawrth 29 2018

PRIF BWLL

(Dyfnder 2m)

Dydd Llun

07:30-14:00	Nofio mewn Lôn*6
14:00-17:20	Nofio Cyhoeddus*1
20:30-22:00	Nofio mewn Lôn

Dydd Mawrth

06:00-15:00	Nofio mewn Lôn*2
07:30-08:30	Ar gyfer gwersi Swimfit (2 lôn)
15:00-17:10	Nofio mewn Lôn*1*7
20:15-22:00	Nofio mewn Lôn

Dydd Mercher

07:30-17:20	Nofio mewn Lôn*1*6
19:30-21:00	Nofio mewn Lôn
21:00-22:00	Nofio mewn Lôn*4
21:10-22:00	Ar gyfer gwersi Swimfit (2 lôn)

Dydd Iau

06:00-14:00	Nofio mewn Lôn*2
14:00-17:10	Nofio Cyhoeddus*1
19:15-20:00	Swimfit Iau (2 lôn)
19:15-20:00	Nofio mewn Lôn*4
21:00-22:00	Nofio Cyhoeddus

Dydd Gwener

07:30-14:00	Nofio mewn Lôn*6
14:00-17:20	Nofio Cyhoeddus*1
19:30-20:00	Nofio mewn Lôn
20:05-20:30	Nofio mewn Lôn (2 lôn)

Dydd Sadwrn

09:00-12:00	Nofio mewn Lôn
14:00-16:00	Nofio Cyhoeddus*3

Dydd Sul

09:00-18:00	Nofio Cyhoeddus*3
-------------	-------------------

PRIF BWLL

(Dyfnder Amrywiol)

Dydd Llun

06:00-09:10	Nofio Cyhoeddus*3
12:00-12:55	Cylchedau Dŵr Rhwydd
15:00-15:50	Nofio Cyhoeddus
21:10-22:00	Nofio Cyhoeddus

Dydd Mawrth

06:00-09:50	Nofio Cyhoeddus*5
12:00-13:15	Nofio Cyhoeddus
15:00-15:50	Nofio Cyhoeddus
18:15-19:00	Nofio Cyhoeddus
21:00-22:00	Nofio Cyhoeddus

Dydd Mercher

06:00-09:10	Nofio Cyhoeddus*3
12:00-12:55	Acwa-ffit
15:00-15:50	Nofio Cyhoeddus
20:15-21:00	Gwersi Gwella i Oedolion
21:00-22:00	Nofio Cyhoeddus*5
21:00-22:00	Gwersi Uwch i Oedolion

Dydd Iau

06:00-09:50	Nofio Cyhoeddus*5
12:00-13:30	Nofio Cyhoeddus
15:00-15:50	Nofio Cyhoeddus
21:10-22:00	Nofio Cyhoeddus

Dydd Gwener

06:00-09:10	Nofio Cyhoeddus*3
12:00-12:55	Acwa-ffit
15:00-15:50	Nofio Cyhoeddus
17:15-17:55	Nofio Cyhoeddus*1
21:10-22:00	Nofio Cyhoeddus

Dydd Sadwrn

11:00-13:00	Nofio i'r Teulu
13:00-16:00	Nofio Cyhoeddus
(Nofio AM DDIM i bobl dan 16 oed rhwng 11:00-13:00, bydd rhieni/gwarcheidwaid sydd am fynychu'r sesiwn hon yn talu £1 y pen)	

Dydd Sul

09:00-11:00	Nofio Cyhoeddus
11:00-13:00	Nofio i'r Teulu
13:00-13:45	Amser Sblasio'r Cyhoedd
14:00-15:00	Partion Pen-blwydd
17:00-18:00	Polo Dŵr Iau

Gwybodaeth i Gwsmeriaid

Nofio i'r teulu - dylid cyfeirio at y polisi mynediad yn y dderbynfra

Cau'r Pwll - Sicrhewch eich bod yn holi'n fewnol neu'n troi at y wfan am wybodaeth am gau'r pwll.

Mae pob sesiwn yn 55 munud o hyd.

*1 Bydd 1 lôn yn cael ei rhoi i'r naill ochr ar gyfer gwersi nofio'r sesiwn hon

*2 Bydd 2 lôn yn cael eu rhoi naill ochr i'r Clwb Nofio 06:00-07:30+RNLI 0730-0830

*3 Bydd 2 lôn wedi'u cadw yn ystod y sesiwn ar gyfer nofio mewn LÔN.

Bydd y pwll ar ddyfnder parhaol o 2m

*4 2 lôn ar gyfer gwersi oedolion/Swimfit

*5 Bydd 1 lôn wedi'i chadw yn ystod y sesiwn

*6 1 Lôn i'w gadw naill ochr nes 18:00

*7 2 Lôn i'w cadw naill ochr rhwng 15:00 - 16:00

Ff: 01437 776676

E: haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

I gael copi mewn print bras,
Braille, tâp sain neu iath
arall, byddwchystal â
ffonio (01437) 776613

01437 776676