CANOLFAN HAMDDEN
Hwlffordd

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro





GWEITHGAREDDAU
Hanner Tymor Mai

28 Mai - 3 Mehefin 2018

HWLFFORDD
CANOLFAN HAMDDEN
Ffôn: 01437 776676
haverfordwestleisure@pembrokeshire.gov.uk

"like" us on facebook
HaverfordwestLeisureCentre

www.sir-benfro.gov.uk/hamdden

CANOLFAN HAMDDEN Hwlffordd

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Amserlen y Pyllau Nofio Bach

28 Mai - 3 Mehefin

PWLL TRAETH

(0m-0.6m)

Dydd Llun Mai 28
Gŵyl y Banc
0800-1000 Nofio Cyhoeddus*3
1000-1200 Nofio i'r Teulu
1200-1500 Nofio Cyhoeddus

Dydd Mawrth
0700-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1550-2000 Nofio Cyhoeddus

Dydd Mercher
0700-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1550-2000 Nofio Cyhoeddus

Dydd Iau
0700-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1550-2000 Nofio Cyhoeddus

Dydd Gwener
0700-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1550-2000 Nofio Cyhoeddus

Dydd Sadwrn
0800-1100 Nofio Cyhoeddus
1100-1300 Nofio i'r Teulu*6
1300-1600 Nofio Cyhoeddus

Dydd Sul
0900-1100 Nofio Cyhoeddus
1100-1300 Nofio i'r Teulu
1300-1345 Amser Sblashio
1400-1500 Partïon Pen-blwydd

Y PWLL BACH (0.6m - 1.2m)

Dydd Llun Mai 28
Gŵyl y Banc
0800-1000 Nofio Cyhoeddus*3
1000-1200 Nofio i'r Teulu
1200-1500 Nofio Cyhoeddus

Dydd Mawrth
0700-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1740-1930 Nofio Cyhoeddus
1930-2015 Gwersi Nofio Oedolion
2015-2100 Gwersi Nofio Oedolion

Dydd Mercher
0700-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1740-2000 Nofio Cyhoeddus

Dydd Iau
0700-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1740-2000 Nofio Cyhoeddus

Dydd Gwener
0700-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1740-2000 Nofio Cyhoeddus

Dydd Sadwrn
0800-1100 Nofio Cyhoeddus
1100-1300 Nofio i'r Teulu
1300-1600 Nofio Cyhoeddus

Dydd Sul
0900-1100 Nofio Cyhoeddus
1100-1300 Nofio i'r Teulu
1300-1345 Nofio Cyhoeddus
1400-1500 Partïon Pen-blwydd

NOFIO AM DDIM I bobl dan 16 oed yn ystod **HANNER TYMOR MAI**
Llun/Mercher a Gwener 10.05-11.55
Sadwrn 1100-1300 yn ystod Nofio i'r Teulu***6**
***6** - *Rhaid i Rieni/Gwarcheidwaid sy'n dymuno mynychu'r sesiwn hon dalu £1 y person*

Gwybodaeth i Gwsmeriaid

Nofio i'r Teulu - cyfeiriwch at y polisi derbyn yn y dderbynfa

Cau'r Pwll - Sicrhewch eich bod yn holi'n fewnol neu'n troi at y wefan ynghylch cau'r pwll.



Mai Gwersi Dwys

Dydd Mawrth 29 Mai i Dydd Gwener 1 Mehefin

15.55 – 16.25 (ton 5&6)
16.30 – 17.00 (ton 1&3)
17.05 – 17.35 (sblash & ton 2)

01437 776676

E: haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

CANOLFAN HAMDDEN Hwlffordd

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Amserlen y Prif Bwll

28 Mai - 3 Mehefin

PRIF BWLL (Dyfnder 2m)

Dydd Llun Mai 28
Gŵyl y Banc
0800-1500 Nofio Lôn Cyhoeddus

Dydd Mawrth
0600-1500 Nofio Lôn Cyhoeddus*2*4
1500-1710 Nofio Cyhoeddus
2000-2200 Nofio Lôn Cyhoeddus

Dydd Mercher
0730-1720 Nofio Lôn Cyhoeddus
1930-2200 Nofio Lôn Cyhoeddus*4
2100-2200 Adult Swimfit

Dydd Iau
0600-1400 Nofio Lôn Cyhoeddus*2
1400-1710 Nofio Cyhoeddus
1915-2000 Nofio Ffit Iau (2 lôn))
1915-2000 Nofio Cyhoeddus (2 lôn))
2100-2200 Nofio Cyhoeddus

Dydd Gwener
0730-1400 Nofio Lôn Cyhoeddus
1400-1720 Nofio Cyhoeddus
1930-2000 Nofio Lôn Cyhoeddus
2000-2030 Nofio Lôn Cyhoeddus (2 lôn only yn unig)

Dydd Sadwrn
0900-1200 Nofio Lôn Cyhoeddus
1200-1600 Nofio Cyhoeddus*3

Dydd Sul
0900-1000 Nofio Lôn Cyhoeddus
0900-1800 Nofio Cyhoeddus
1630-1800 Nofio Lôn Cyhoeddus

PRIF BWLL (Dyfnder Amrywiol)

Dydd Llun Mai 28
Gŵyl y Banc
0800-1000 Nofio Cyhoeddus*3
1000-1200 Nofio i'r Teulu
1200-1500 Nofio Cyhoeddus

Dydd Mawrth
0600-0900 Nofio Cyhoeddus*2
0900-1000 Nofio'r Ddraig
1015-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1630-1900 Nofio Cyhoeddus
2100-2200 Nofio Cyhoeddus

Dydd Mercher
0600-0900 Nofio Cyhoeddus*3
0900-1000 Nofio'r Ddraig
1015-1155 Nofio Cyhoeddus
1200-1255 Aquafit
1300-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1630-1800 Nofio Cyhoeddus
2015-2115 Gwersi Gwella Oedolion
2115-2200 Nofio Cyhoeddus*1

Dydd Iau
0600-0900 Nofio Cyhoeddus*2
0900-1000 Nofio'r Ddraig
1015-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1630-1800 Nofio Cyhoeddus
2100-2200 Nofio Cyhoeddus

Dydd Gwener
0600-0900 Nofio Cyhoeddus*3
0900-1155 Nofio Cyhoeddus
1200-1255 Cylchedau Aquafit
1300-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1630-1800 Nofio Cyhoeddus
2100-2200 Nofio Cyhoeddus

Dydd Sadwrn
0900-1100 Nofio Cyhoeddus
1100-1300 Nofio i'r Teulu
1300-1600 Nofio Cyhoeddus

Dydd Sul
0900-1100 Nofio Cyhoeddus
1100-1300 Nofio i'r Teulu
1300-1345 Amser Sblashio
1400-1500 Partïon Pen-blwydd

***1** Bydd un lôn yn cael ei rhoi i'r naill ochr argyfer gwersi nofio'r sesiwn hon
***2** Bydd dwy lôn yn cael eu rhoi naill ochr i'rClwb Nofio 0600-0730
***3** Bydd DWY 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 UN lôn wedi'i chadw yn ystod ysesiwn



Gwybodaeth i Gwsmeriaid

Nofio i'r Teulu - cyfeiriwch at y polisi derbyn yn y dderbynfa

Pool Closures - Sicrhewch eich bod yn holi'n fewnol neu'n troi at y wefan ynghylch cau'r pwll.

Mae pob sesiwn yn 55 munudo hyd.

01437 776676

www.sir-benfro.gov.uk/hamdden

Haverfordwest Leisure Centre
Canolfan Hamdden Hwlffordd

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

cheeky chimps!

THE HANGOUT

mwnciod direidus!



Sesiynau
Mai hanner tymor

Yn ogystal a'r sesiynau mwnciod direidus a'r clwb hangout mae hefyd cyfleoedd I blant o dan 5 gael tro (cyhyd bad oedolyn yn dod hefyd) a sesynau ar gyfer teuluoedd sydd eisiau dringo gyda 'I gilydd.

Dydd Mawrth 29th Mai		
Mwncïod Bach (3-5oed) x 3 plentyn	09:30 – 10:30	£10.30 ar gyfer oedolion a plant
Mwncïod Bach (5-7oed) x 4 plentyn	11:00 – 12:00	£10.30 ar gyfer oedolion a plant
Mwncïod Direidus (8-12oed) x 9 plentyn	12:30 – 14:00	0 £7.80
Dydd Mercher 30th Mai		
Diwrnod crefft i bob oedran rhwng 3 a 7	12:00 – 14:30	0 £7.50
(rhaid i rieni aros yno drwy'r amser - dewch â phecyn bwyd)		
I gynnwys: dringo, crefft.		
Dydd Iau 31st Mai		
Mwncïod Bach (3-5oed) x 3 plentyn	09:30 – 10:30	£10.30 ar gyfer oedolion a plant
Mwncïod Bach (5-7oed) x 4 plentyn	11:00 – 12:00	£10.30 ar gyfer oedolion a plant
Mwncïod Direidus (8-12oed) x 9 plentyn	12:30 – 14:00	0 £7.80
Dydd Gwener 1st Mehefin		
Mwncïod Bach (3-5oed) x 3 plentyn	13:30 – 14:30	£10.30 ar gyfer oedolion a plant
Mwncïod Bach (5-7oed) x 4 plentyn	15:00 – 16:00	£10.30 ar gyfer oedolion a plant
Mwncïod Direidus (8-12oed)	16:30 – 18:00	0 £7.80
Clwb yr Hangout (13-16oed)	18:30 – 20:00	0 £7.80
Dydd Sadwrn 2nd Mehefin		
Mwncïod Direidus (8-12oed)	10:00 – 11:30	0 £7.80
Clwb yr Hangout (13-16oed)	12:00 – 13:30	0 £7.80
Dydd Sul 3rd Mehefin		
NICAS Drop In (8-16oed)	11:30 – 13:00	0 £7.80

Mae telerau ac amodau'n berthnasol

Mae archebu lle yn hanfodol gan fod lleoedd yn brin.

Find us on: facebook. HaverfordwestLesiureCentre
CanolfanHamddenHwlffordd

01437 776676

www.pembrokeshire.gov.uk/leisure www.sir-benfro.gov.uk/hamdden

CANOLFAN HAMDDEN

Hwlffordd

Gweithgareddau Sych

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Pêl-droed Hwyl



I deimlo cyffro Cwpan y Byd, dewch â'ch rhai bychain i roi cynnig ar ein sesiwn bêl-droed hwyl yn ystod Mehefin a Gorffennaf a chael eu sesiwn gyntaf **AM DDIM!**



4-11 oed

Mae'r sesiwn hon ar gyfer pob gallu ac mae'n sesiwn hwyl lle bydd plant yn dysgu sgiliau pêl-droed sylfaenol ac yn chwarae gemau llawn hwyl!

Sadyrnau 1000-1200 @ Neuadd Chwaraeon Syr Thomas Picton

Ffitrwydd Iau

Dydd Llun - Dydd Gwener 1600-1700

*Mae telerau ac amodau'n berthnasol

Oedrannau 11-13



Mae Ffitrwydd teulu nawr y ein hystafell ffitrwydd

11+

Dewch i gael hwyl ac i gadw'n heini fel teulu



*Mae telerau ac amodau'n berthnasol

Dydd Llun-Dydd Gwener
0900-1700

Dydd Sadwrn a Dydd Sul
Pob Dydd

www.sir-benfro.gov.uk/hamdden

Hamdden Sir Benfro

Polisi Mynediad Hamdden Sir Benfro



Mae'r rhaid i bob plentyn sy'n iau na 8 oed gael ei oruchwylio gan oedolyn bob amser.

Mae'r lluniau isod yn nodi'r nifer mwyaf o blant y gall un oedolyn cyfrifol, sydd o leiaf yn 16 oed, ddod gyda nhw i nofio

Polisi Archebu

- Mae archebu ymlaen llaw yn hanfodol ar gyfer pob sesiwn.
- **Galwch y ganolfan i archebu a thalu am eich lle**
- Mae'n ofynnol cael isafswm er mwyn rhedeg sesiynau.
- Gellir canslo sesiynau gyda rhybudd o 48 awr.
- Rhaid i blant dan 8 oed fod yng nghwmni oedolyn bob amser.
- Am sesiynau nofio cyhoeddus ac i'r teulu, cyfeiriwch i'n polisi mynediad

Mynediad Cyffredinol - Nofio i'r Cyhoedd

Nifer o blant
0-3 oed
Un unigolyn cyfrifol i un plentyn yn ystod mynediad cyffredinol.

Nifer o blant
4-7 oed
Un unigolyn cyfrifol i ddau o blant, yn ystod mynediad cyffredinol.

Nofio Strwythuredig i'r Teulu

Nifer o blant
0-3 & 4-7 oed
Un unigolyn cyfrifol i dri o blant (un 0-3 oed a dau 4-7 oed) yn ystod sesiynau nofio strwythuredig i'r teulu yn unig.

Nifer o blant
4-7 oed
Un unigolyn cyfrifol i dri o blant yn ystod sesiynau nofio strwythuredig i'r teulu yn unig.

Nifer o blant
0-3 oed
Un unigolyn cyfrifol i ddau o blant yn ystod sesiynau nofio strwythuredig i'r teulu yn unig.

"like" us on facebook
/pembrokeshireleisure

Am gopi mewn print bras, Braille, tâp sain neu iaith arall, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 01437 764551.

www.sir-benfro.gov.uk/hamdden