

CANOLFAN HAMDDEN Aberdaugleddau



Amserlen y Pwll Nofio 3 Medi – 23 Rhagfyr 2018*

Dydd Llun

0700-0855	Nofio i'r cyhoedd
0900-0955	Acwa Ffit
1000-1055	Therapi Dŵr
1100-1155	Menywod yn unig
1200-1330	Nofio i'r Cyhoedd
1330-1400	Babanod Sblash
1400-1530	Nofio i'r Cyhoedd
2000-2100	Nofio Mewn lonydd
2100-2155	Nofio i Oedolion

Dydd Mawrth

0700-0855	Nofio i'r Cyhoedd
1200-1315	Nofio i'r Cyhoedd/mewn lonydd – 2 lôn
1730-1855	Nofio i'r Cyhoedd

Dydd Mercher

0645-0745	Swimfit Oedolion – 2 lôn
0645-0745	Nofio i'r Cyhoedd – hanner y pwll
0745-0855	Nofio i'r Cyhoedd – pwll cyfan
1215-1315	Nofio i'r Cyhoedd
2000-2100	Nofio Mewn lonydd
2100-2155	Nofio i Oedolion

Dydd Iau

0700-0855	Nofio i'r cyhoedd
1215-1315	Nofio i'r cyhoedd/mewn lonydd – 2 lôn
1730-1855	Nofio i'r cyhoedd
2000-2100	Nofio mewn lonydd
2100-2155	Nofio i oedolion

Dydd Gwener

0700-0855	Nofio i'r Cyhoedd
1200-1315	Nofio i'r Cyhoedd
1430-1530	Acwa Ffit
1600-1655	Achub Bywyd
1700-1825	Nofio Mewn lonydd (2 lôn)
2030-2115	Oedolion sy'n ddechreuwyd
2115-2200	Oedolion sy'n gwella

Dydd Sadwrn

0800-0855	Nofio i Oedolion
1100-1445	Nofio i'r Cyhoedd
1230-1430	Nofio i'r Teulu
1500-1555	Hurio Preifat

Dydd Sul

0800-0855	Nofio i'r cyhoedd
1130-1445	Nofio i'r cyhoedd
1500-1555	Hurio Preifat

Nofio i'r Teulu

£1.00 fesul oedolyn
Am ddim i blant 16 oed ac iau.

Cyfeiriwch at y polisi derbyn ynghylch
y gymhareb oedolion i blant

I gael copi mewn print bras, Braille, tap sain neu iath arall, byddwch cystal a ffonio (01437) 764551.

***Ac eithrio 29.10.18 – 04.11.18**

Amserlen yn gywir adeg argraffu. Fersiwn 1.

Ffôn: 01437 775959



www.pembrokeshire.gov.uk/leisure