

CANOLFAN HAMDDEN Abergwaun

Amserlen Pwll Nofio



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro



Dydd Llun

0700-0900	Nofio Lôn
0700-0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
0900-1000	Nofio i Oedolion
1000-1100	Nofio Cyhoeddus
1100-1200	Nofio'r Ddraig
1100-1200	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1200-1400	Amser Sblash
1500-1700	Nofio Cyhoeddus
1915-2000	Nofio Cyhoeddus
2000-2100	Nofio Lôn

Dydd Mawrth

0700-0900	Nofio Lôn
0700-0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
0900-1000	Acwa-Ffit
0900-1000	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1030-1130	Sesiwn Hwyl Teganau Gwynt
1300-1645	Nofio Cyhoeddus
1900-2000	Gwersi Nofio Oedolion
2000-2100	Ffitrwydd Nofio Oedolion Gwellhawyr

Dydd Mercher

0700-0900	Nofio Lôn
0700-0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
0900-1000	Nofio i Oedolion
1000-1100	Nofio Cyhoeddus
1100-1200	Nofio'r Ddraig
1100-1200	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1200-1300	Nofio Cyhoeddus
1300-1500	Amser Sblash
1500-1800	Nofio Cyhoeddus
1800-2000	Nofio Lôn

**Nofio am ddim i blant ar ddydd Llun,
Mercher a Gwener 1500-1700**

**Nofio am ddim i blant bob dydd Sadwrn ac
£1.00 i bob oedolyn sydd gyda plentyn
Sylwch fod y sesiwn hon yn caniatáu
mynediad y tu allan i bolisi derbyn arferol.**

Angen prawf cymhwysedd.

Dydd Iau

0700-0900	Nofio Lôn
0700-0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
0900-1000	Nofio i Oedolion
1000-1200	Nofio Cyhoeddus
1200-1300	Acwa-Ffit
1200-1300	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1330-1430	Sesiwn Hwyl Teganau Gwynt
1500-1645	Nofio Cyhoeddus
1900-2000	Gwersi Nofio Oedolion Dechreuwyd

Dydd Gwener

0700-0900	Nofio Lôn
0700-0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
0900-1000	Nofio i Oedolion
1000-1100	Nofio Cyhoeddus
1100-1200	Nofio'r Ddraig
1100-1200	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1215-1315	Sesiwn Crocs Gwyllt (Pwll Dysgwyr)
1330-1700	Nofio Cyhoeddus
1700-1845	Nofio Lôn
1700-1845	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)

Dydd Sadwrn

0815-1000	Nofio Lôn
0815-1000	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1000-1100	Slot Gwersi 1:1 / Sesiwn Cyflawni Bathodyn
1100-1230	Nofio Cyhoeddus
1245-1345	Nofio i'r Teulu (Pwll Dysgwyr a phen bas y prif bwll yn unig)
1400-1500	Nofio i'r Teulu (Pwll Dysgwyr a phen bas y prif bwll yn unig)
1515-1645	Llogi Preifat

Dydd Sul

0830-1000	Nofio Lôn
0830-1000	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1000-1100	Nofio i Oedolion
1100-1200	Amser Sblash
1200-1330	Nofio Cyhoeddus
1345-1445	Llogi Preifat

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

