CANOLFAN HAMDDEN Abergwaun

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Amserlen Pwll Nofio
Tachwedd 5 – Rhagfyr 23 2018

Dydd Llun

0700 - 0900	Nofio lôn
0700 - 0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
0900 - 1000	Nofio Oedolion
1100- 1200	Gwersi Sblasio Babi (Pwll Dysgwyr)
1100- 1200	Nofio Cyhoeddus (Prif Bwll Yn Unig)
1200- 1300	Nofio Cyhoeddus
1515 - 1555	Nofio Cyhoeddus
1800 - 1900	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
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)
1100 - 1200	Gwersi Nofio Oedolion Dechreuwyr Llawn
1200 - 1300	Nofio Cyhoeddus
1600 - 1700	Clwb Achubwyr Bywyd Rookie
1800 - 1900	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1900- 2000	Gwersi Oedolion Gwellhawyr
2000 - 2100	Nofio Ffitrwydd I Lefel Uwch

Dydd Mercher

0700 - 0900	Nofio lôn
0700 - 0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1200 – 1300	Nofio Cyhoeddus
1515 – 1555	Nofio Cyhoeddus
1730 - 1900	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1900 – 2000	Amser Sblash
2000 – 2100	Nofio lôn

1. Nofio am ddim i blant bob dydd Sadwrn 1315-1415 & £1.00 yr oedolyn sydd gyda'r plentyn

2. Nofio am ddim i blant bob dydd Sul 1100-1200

3. Mae'r dosbarth hwn yn addas ar gyfer oedolion gydag anableddau dysg

Polisi mynediad pwll i'w ddilyn ar gyfer holl sesiynau nofio cyhoeddus

Dydd Iau

0700 – 0900	Nofio lôn
0700 – 0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
0900 – 1000	Nofio Oedolion
1000- 1100	Nofio Cyhoeddus (Prif Bwll Yn Unig)
1000- 1030	NEWYDD! Gwersi Sblasio Babi (Pwll Dysgwyr)
1030- 1100	NEWYDD! Gwersi Ton 1 (Pwll Dysgwyr)
1200 – 1300	Acwa Ffit
1200 – 1300	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1400 – 1500	Nofio Cyhoeddus
1700 – 1900	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1900 - 2000	Gwersi Nofio Oedolion Dechreuwyr
2015 - 2100	Nofio lôn

Dydd Gwener

0700 - 0900	Nofio lôn
0700 - 0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1100 - 1200	3.Bod yn Heini
1200 - 1300	Nofio Cyhoeddus
1515 - 1555	Nofio Cyhoeddus
1745 - 1845	Clwb Achubwyr Bywyd Rookie
1800 - 1845	Amser Sblash

Dydd Sadwrn

0815 - 0915	Nofio lôn
0815 - 0915	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1200 – 1300	Nofio Cyhoeddus
1315 - 1415	1.Nofio i'r Teulu (Pwll dysgwyr a phen bas y prif bwll yn unig)
1430- 1530	Llogi Preifat

Dydd Sul

0830 - 1000	Nofio lôn
0830 - 1000	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1000 - 1100	NEWYDD! Nofio Oedolion
1100 - 1330	2.Nofio Cyhoeddus
1345 - 1445	Llogi Preifat

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.

Mae archebu lle yn hanfodol ar gyfer pob dosbarth. I archebu lle neu am fwy o wybodaeth, cysylltwch â ni ar: 01437 775504

Fersiwn 1

Yn Gywir Adeg Argraffu

