



Tachwedd 5ed - Rhagfyr 21ain 2018

PRIF BWLL

(Dyfnder 2m)

Dydd Llun

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

Dydd Mawrth

06:00-14:00 Nofio mewn Lôn*2*4
14:00-17:10 Nofio Cyhoeddus*1*3*7
**07:30-08:30 Ar gyfer gwersi
Swimfit (2 lôn)**
20:15-22:00 Nofio mewn Lôn

Dydd Mercher

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

Dydd Iau

06:00-14:00 Nofio mewn Lôn*2*4
14:00-17:10 Nofio Cyhoeddus*1*3
19:15-20:00 Swimffit Iau (2 lôn)
19:15-20:00 Nofio mewn (2 lôn)
21:10-22:00 Nofio Cyhoeddus

Dydd Gwener

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

Dydd Sadwrn

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

Dydd Sul

09:00-18:00 Nofio Cyhoeddus*3

**Ar gyfer copi mewn print
mawr, sy'n hawdd ei
ddarllen, braille, clywedol
neu iaith arall, cysylltwch â
Chyngor Sir Penfro ar 01437
764551 os gwelwch yn dda.**

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
12:00-13:30 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

06:00-09:10 Nofio Cyhoeddus
12:00-13:00 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

Dydd Sul

09:00-11:00 Nofio i'r Teulu*8
11:05-13:00 Nofio i'r Teulu
13:00-13:45 Amser Sblasio'r
Cyhoedd
14:00-15:00 Partion Pen-blwydd

**(Nofio *8 AM DDIM i bobl dan 16
oed rhwng 0900-1100, bydd rhieni/
gwarcheidwaid sydd am fynychu'r
sesiwn hon yn talu £1 y pen)**

Gwybodaeth i Gwsmeriaid

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

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

01437 776676