CANOLFAN HAMDDEN
Crymych
LEISURE CENTRE

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Amserlen Pwll Nofio
17eg Chwefror – 23ain Chwefror

Dydd Llun

0700-0800	Nofio Lôn
0800-0900	Aerobeg Dwr
1000-1100	Gwersi nofio
1100-1200	Môr-forynion
1200-1300	Nofio Lôn
1300-1500	Nofio Cyhoeddus
1500-1700	Nofio Teulu
1700-1900	1.Sesiwn Hwyl
1930-2100	Nofio Lôn

Dydd Mawrth

1000-1100	Gwersi nofio
1100-1200	Môr-forynion
1200-1300	Nofio Lôn
1300-1500	Nofio Cyhoeddus
1500-1700	Nofio Teulu
1700-1815	Nofio Cyhoeddus
1830-1930	Nofio Lôn
1930-2030	Meistri / Oedolion Canolradd

Dydd Mercher

0700-0800	Nofio Lôn
0800-0900	Aerobeg Dwr
1000-1100	Gwersi nofio
1100-1200	Môr-forynion
1200-1300	Nofio Lôn
1300-1500	Nofio Cyhoeddus
1500-1700	Nofio Teulu
1700-1815	Nofio Cyhoeddus
1830-1930	Nofio Lôn

Dydd Iau

1000-1100	Gwersi nofio
1100-1200	Môr-forynion
1200-1300	Nofio Lôn
1300-1500	Nofio Cyhoeddus
1500-1700	Nofio Teulu
1800-1900	Nofio Cyhoeddus
1900-2000	Aerobeg Dwr
2000-2100	Meistri / Oedolion Canolradd

Dydd Gwener

0700-0800	Nofio Lôn
0800-0900	Nofio Cyhoeddus
1000-1100	Gwersi nofio
1100-1200	Môr-forynion
1200-1300	Nofio Lôn
1300-1500	Nofio Cyhoeddus
1500-1700	Nofio Teulu
1700-1800	Nofio Cyhoeddus Hwyl
1800-1900	Nofio Cyhoeddus
1900-2000	Nofio Lôn

Dydd Sadwrn

0830-0930	Aerobeg Dwr
0945-1045	Nofio Lôn
1100-1200	Môr-forynion
1200-1300	Nofio Teulu
1300-1400	Nofio Cyhoeddus

Dydd Sul

0930-1030	Nofio Lôn
1030-1130	Nofio Teulu
1130-1230	Nofio Cyhoeddus

1.Sesiwn Hwyl 2 x 1awr sesiynau

Nofio am ddim I blant bob Dydd Sadwrn rhwng 1200-1400 ac nofio cyfradd is i oedolion sy'n dod gyda plentyn rhwng 1200-1400

Sesiwn Nofio Teulu yn y Pen Bas yn Unig