

CANOLFAN HAMDDEN Abergwaun



Amserlen Pwll Nofio
Ionawr 7 – Mawrth 10 2019
(Ac eithrio Chwefror 25 – Mawrth 3 2019)

Dydd Llun

0700 - 0900	Nofio lôn
0700 - 0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1100 - 1130	Gwersi Sblasio Babi (Pwll Dysgwyr)
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)
1200 - 1300	Acwa Ffit
1200 - 1300	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
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)
1515 - 1555	Nofio Cyhoeddus
1730 - 1900	Nofio Oedolyn a Phlentyn Amser Sblash (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

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

Dydd Iau

0700 - 0800	Nofio lôn
0700 - 0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
0800 - 0900	Acwa Ffit
1700 - 1900	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1915 - 2015	Gwersi Nofio Oedolion Dechreuwr
2015 - 2100	Nofio lôn

Dydd Gwener

0700 - 0900	Nofio lôn
0700 - 0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1515 - 1555	Nofio Cyhoeddus
1745 - 1845	Clwb Achubwyr Bywyd Rookie
1800 - 1845	Amser Sblash
2000 - 2100	NEWYDD!! Nofio lôn

Dydd Sadwrn

0815 - 0915	Nofio lôn
1200 - 1300	Nofio Cyhoeddus
1315 - 1415	1. Nofio i'r Teulu (Pwll dysgwyr a phen bas y prif bwl yn unig)
1430 - 1530	Llogi Preifat
1545 - 1645	NEWYDD!! Amser Sblash

Dydd Sul

0830 - 1000	Nofio lôn
0830 - 1000	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1000 - 1100	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

