

Hamdden Sir Benfro



25 Chwefror – 3 Mawrth 2019

Gweithgareddau Hanner Tymor

CANOLFAN HAMDDEN

CRYMYCH

Ffôn: 01437 776690

crymychleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

CANOLFAN HAMDDEN

ABERDAUGLEDDAU

Ffôn: 01437 775959

milfordhavenleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

CANOLFAN HAMDDEN

ABERGWAUN

Ffôn: 01437 775504

fishguardleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

CANOLFAN HAMDDEN

HWLFFORDD

Ffôn: 01437 776676

haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

CANOLFAN HAMDDEN

PENFRO

Ffôn: 01437 776660

pembrokeleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

CANOLFAN HAMDDEN

DINBYCH-Y-PYSGOD

Ffôn: 01437 775678

tenbyleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

www.sir-benfro.gov.uk/hamdden

Gweithgareddau Hanner Tymor

Cynnwys

Canolfan Hamdden Crymych 3 - 4

Canolfan Hamdden Penfro 12 - 13

Canolfan Hamdden Abergwaun 5 - 6

Canolfan Hamdden Dinbych-y-pysgod 14 - 15

Canolfan Hamdden Hwlfordd 7 - 9

Cerdyn Nofio Blynnyddol Iau 16

Canolfan Hamdden Aberdaugleddau 10 - 11

Polisi Mynediad Pwll 17



Cywir adeg argraffu.

Os hoffech gael fersiwn mewn print bras, Braille,
tâp sain neu mewn iaith arall, ffoniwch:
Cyngor Sir Penfro ar 01437 764551.

www.sir-benfro.gov.uk/hamdden

Amserlen Pwll Nofio

Dydd Llun

0700-0800 Nofio Lôn
0800-0900 Aerobeg Dwr
0900-1000 Nofio Teulu
1000-1100 Gwersi Nofio
1115-1215 Nofio Lôn
1230-1430 Nofio Cyhoeddus
1700-1800 Nofio Lôn
1800-2000 Nofio Cyhoeddus
2000-2100 Nofio Lôn

Dydd Mawrth

0900-1000 Nofio'r Ddraig
1000-1100 Gwersi Nofio
1115-1215 Nofio Lôn
1230-1430 Nofio Cyhoeddus
1630-1800 Nofio Cyhoeddus
1830-1930 Nofio Lôn
1930-2030 Meistri / Oedolion
Canolradd

Dydd Mercher

0700-0800 Nofio Lôn
0800-0900 Aerobeg Dwr
0915-1000 Therapi dwr
1000-1100 Gwersi Nofio
1115-1215 Nofio Lôn
1230-1430 Nofio Cyhoeddus
1700-1830 Nofio Cyhoeddus
1830-1930 Nofio Lôn

Dydd Iau

0900-1000 Nofio'r Ddraig
1000-1100 Gwersi Nofio
1115-1215 Nofio Lôn
1230-1430 Nofio Cyhoeddus
1700-1900 Nofio Cyhoeddus
1900-2000 Aerobeg Dwr
2000-2100 Meistri / Oedolion
Canolradd

Dydd Gwener

0700-0800 Nofio Lôn
0800-0900 Nofio Cyhoeddus
0900-1000 Nofio Teulu
1000-1100 Gwersi Nofio
1115-1215 Nofio Lôn
1230-1430 Nofio Cyhoeddus
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 Nofio Teulu
1215-1345 Nofio Cyhoeddus

Dydd Sul

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



Nofio AM DDIM

i blant 16 oed ac iau ar
Ddydd Llun, Mercher,
Gwener 12:30-14:30

Nofio am ddim

I blant bob Dydd Sadwrn
rhwng 1100-1345 ac nofio
cyfradd is i oedolion sy'n
dod gyda plentyn rhwng
1100-1200

**Sesiwnau
Nofio Teulu**
yn y Pen Bas
yn Unig



01437 776690

Crymychleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk



/crymychleisurecentre

CANOLFAN HAMDDEN

Crymych

Gweithgareddau Iau



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

PARTH CHWARAE

Ffordd wych o rannu awr neu ddwy gyda theulu a chyfeillion
ar ddiwrnodau glawog neu i gael tipyn o **HWYL DAN DO!**

Llun 1030-1230

**0-7
oed**



Ffitrwydd Iau

11-12 oed

**Mercher
1000-1200**

Gall plant 11-12 mlwydd oed ddod a defnyddio'r ystafell ffitrwydd. Dewch ar eich pen
eich hun neu gyda ffrindiau er mwyn parhau'n weithgar a brwdfrydig yr haf hwn.



Disgo Sglefrio

Dewch â'ch llafnau rholio a chael hwyl yn
dawnsio a sglefrio yn ein disgo sglefrio!



Mawrth

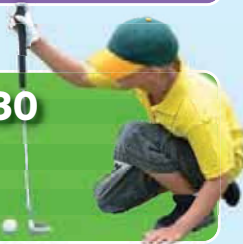
1700 - 1830

4+ oed

Tri Golff

Gwener 1430-1530

6-8 oed



NOFIO'R DDRAIG

0900 - 1000 Mawrth a Iau

Neges Bwysig i Rieni/Gofalwyr

Mae Nofio'r Ddraig ar gyfer

plant oedran 8+ neu Ton 5 ac uwch



**NOFIO'R DDRAIG
AM DDIM**

01437 776690

Crymychleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

4

www.sir-benfro.gov.uk/hamdden



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 Amser Sblash
 1100-1200 Nofio'r Ddraig
1100-1200 Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
 1400-1600 1.Nofio Cyhoeddus
1700-1900 Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
 1915-2000 Nofio Cyhoeddus
 2000-2100 Nofio Lôn
2000-2100 Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)

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)
 1030-1200 Sesiwn Hwyl Teganau Gwynt
 1230-1500 Nofio Cyhoeddus
1700-1900 Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
 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
 1015-1115 Nofio Teuluol (Pwll dechreuwr a phen bas y prif bwl yn unig)
 1130-1230 Nofio'r Ddraig
1130-1230 Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
 1400-1600 1.Nofio Cyhoeddus
 1730-1830 Sesiwn Hwyl Teganau Gwynt
 1900-2000 Nofio Lôn
1900-2000 Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)

1. Nofio am ddim i blant ar ddydd Llun,
Mercher a Gwener 1400-1600

2. Nofio am ddim i blant ar
ddydd Sadwrn 1145-1245 ac
£1.00 i bob oedolyn sydd gyda plentyn.

3. Nofio am ddim i blant
Dydd Sul 1100-1200

Pool Closures - please ensure you check in
house or on the website for pool closures

Dydd Iau

0700-0900 Nofio Lôn
0700-0900 Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
 0900-1000 Nofio i Oedolion
 1015-1145 Amser Sblash
 1200-1300 Acwa
1200-1300 Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1700-1900 Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
 1900-2000 Nofio Lôn
1900-2000 Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)

Dydd Gwener

0700-0900 Nofio Lôn
0700-0900 Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
 1100-1200 Nofio'r Ddraig
1100-1200 Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
 1200-1600 1.Nofio Cyhoeddus
 1700-1845 Amser Sblash
1900-2100 Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)

Dydd Sadwrn

0815-0915 Nofio Lôn
0815-0915 Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
 0930-1130 Nofio Cyhoeddus
 1145-1245 2.Nofio i'r Teulu (Pwll Dysgwyr a phen bas y prif bwl yn unig)

Dydd Sul

0830-1000 Nofio Lôn
0830-1000 Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
 1000-1100 Nofio i Oedolion
 1100-1330 3.Nofio Cyhoeddus
 1345-1445 Llogi Preifat



CANOLFAN HAMDDEN

Abergwaun

Gweithgareddau Iau



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

CLWB FFITRWYDD

Gall plant 11 a 12 oed ddod i ddefnyddio'r ystafell ffitrwydd. Dewch ar eich pen eich hun neu gyda ffrindiau i gadw'n heini a brwdfrydig yr hanner tymor hwn.

*Angen Kick start

Dydd Mercher 1000-1130

Dydd Iau 1900-2000

Dydd Gwener 0900-1100

Dydd Sadwrn 1030-1200



Ardal Chwarae!

Dydd Llun 1030-1230 0-9 oed Dydd Gwener 1430-1630 0-9 oed

Mwynhewch baned tra bod y plant yn llosgi eu hegni ar ein tegan wynt mawr, yn chwarae badminton, pêl-droed, pêl-fasged a llawer mwy....

Ffordd wych o rannu cwpl o oriau gyda theulu a ffrindiau ar ddiwrnodau glawog neu er mwyn cael ychydig o hwyl dan do.



NOFIO'R DDRAIG

Dydd Llun 1100-1200

Dydd Mercher 1130-1230

Dydd Gwener 1100-1200

Neges Bwysig i Rieni/Gofalwyr

Mae Nofio'r Ddraig ar gyfer

plant oedran 8+ neu Ton 5 ac uwch



**NOFIO'R DDRAIG
AM DDIM**

COGINIO CYFFROUS!

Dewch i ymuno â ni a gwneud danteithion blasus i'ch rhai bach eu creu a dod â nhw adre er mwyn i'r teulu a ffrindiau eu mwynhau.

Dydd Iau 1600-1645 Babanod

Dydd Iau 1700-1800 Plant bach



Amserlen y Prif Bwll



Dyfnder 2m



Dydd Llun

0730-1720 Nofio Lôn
2030-2200 Nofio Lôn

Dydd Mawrth

0600-1710 Nofio Lôn*2*4
0730-0830 Nofio Ffit Oedolion (2 Lôn)
2015-2200 Nofio Lôn

Dydd Mercher

0730-1720 Nofio Lôn
1930-2200 Nofio Lôn*4
2100-2200 Nofio Ffit Oedolion

Dydd Iau

0600-1710 Nofio Lôn*2
1915-2000 Nofio Ffit Iau (2 Lôn)
1915-2000 Nofio Cyhoeddus (2 Lôn)
2105-2200 Nofio Cyhoeddus

Dydd Gwener

0730-1720 Nofio Lôn
1930-2000 Nofio Lôn
2000-2030 Nofio Lôn
(2 Lôn)

Dydd Sadwrn

0900-1200 Nofio Lôn
1200-1600 Nofio Cyhoeddus*3

Dydd Sul

0900-1800 Nofio Lôn*3

Dyfnder Amrywiol

Dydd Llun

0600-1155 Nofio Cyhoeddus
1200-1255 Acwa-Ffit Hawdd
1300-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1550-1740 Nofio Cyhoeddus
2110-2200 Nofio Cyhoeddus

Dydd Mawrth

0600-0900 Nofio Cyhoeddus*2
0900-1000 Nofio'r Ddraig
1015-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1550-1740 Nofio Cyhoeddus
2100-2200 Nofio Cyhoeddus

Dydd Mercher

0600-0900 Nofio Cyhoeddus*3
0900-1000 Nofio'r Ddraig
1015-1155 Nofio Cyhoeddus
1200-1255 Acwa-ffit
1300-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1550-1740 Nofio Cyhoeddus
2015-2100 Gwersi Gwella Oedolion
2100-2200 Nofio Cyhoeddus *1

***NOFIO AM DDIM**
Llun/Mercher a Gwener
1015-1200 i bobl 16 oed ac iau

Dydd Iau

0600-0900 Nofio Cyhoeddus*2
0900-1000 Nofio'r Ddraig
1015-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1550-1740 Nofio Cyhoeddus
2100-2200 Nofio Cyhoeddus

Dydd Gwener

0600-1155 Nofio Cyhoeddus*3
1200-1255 Acwa-ffit
1300-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1550-1740 Nofio Cyhoeddus
2100-2200 Nofio Cyhoeddus

Dydd Sadwrn

0900-1100 Nofio Cyhoeddus
1100-1300 Nofio i'r Teulu
1300-1600 Nofio Cyhoeddus

Dydd Sul

0900-1100 Nofio i'r Teulu*
1105-1300 Nofio i'r Teulu
1300-1345 Amser Sblasio'r
Cyhoedd
1400-1500 Partion Pen-blwydd

***Nofio AM DDIM ar dydd Sul i bobl 16 oed ac iau rhwng 0900-1100, bydd rhieni/gwarcheidwaid sydd am fynychu'r sesiwn hon yn talu £1 y pen**

*1 Bydd un lôn yn cael ei rhoi i'r naill ochr ar gyfer gwersi nofio'r sesiwn hon

*2 Bydd dwy lôn yn cael eu rhoi naill ochr i'r Clwb Nofio 0600-0730

*3 Bydd DWY 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/Swimffit



HaverfordwestLeisureCentre

Gwybodaeth i Gwsmeriaid

Nofio i'r Teulu - cyfeiriwch at y polisi derbyn ar dudalen 17.

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

Mae pob sesiwn yn 55 munud o hyd.



**01437
776676**

Amserlen y Pyllau Nofio Bach



PWLL TRAETH (0m-0.6m)

Dydd Llun

0700-1430	Nofio Cyhoeddus
1430-1550	Nofio i'r Teulu
1550-2000	Nofio Cyhoeddus

Dydd Mawrth

0700-1430	Nofio Cyhoeddus
1430-1550	Nofio i'r Teulu
1550-2000	Nofio Cyhoeddus

Dydd Mercher

0700-1430	Nofio Cyhoeddus
1430-1550	Nofio i'r Teulu
1550-2000	Nofio Cyhoeddus

Dydd Iau

0700-1430	Nofio Cyhoeddus
1430-1550	Nofio i'r Teulu
1550-2000	Nofio Cyhoeddus

Dydd Gwener

0700-1430	Nofio Cyhoeddus
1430-1550	Nofio i'r Teulu
1550-2000	Nofio Cyhoeddus

Dydd Sadwrn

0800-1100	Nofio Cyhoeddus
1100-1300	Nofio i'r Teulu *6
1300-1600	Nofio Cyhoeddus

Dydd Sul

0900-1100	Nofio i'r Teulu *
1100-1300	Nofio i'r Teulu
1300-1345	Amser Sblashio
1400-1500	Partion Pen-blwydd

*Nofio AM DDIM ar dydd Sul i bobl 16 oed ac iau rhwng 0900-1100, bydd rhieni/gwarcheldwaid sydd am fynychu'r sesiwn hon yn talu £1 y pen

**01437
776676**

Y PWLL BACH (0.6m - 1.2m)

Dydd Llun

0700-1430	Nofio Cyhoeddus
1430-1550	Nofio i'r Teulu
1740-2000	Nofio Cyhoeddus

Dydd Mawrth

0700-1430	Nofio Cyhoeddus
1430-1550	Nofio i'r Teulu
1740-1930	Nofio Cyhoeddus
1930-2015	Gwersi Nofio Oedolion
2015-2100	Gwersi Nofio Oedolion

Dydd Mercher

0700-1430	Nofio Cyhoeddus
1430-1550	Nofio i'r Teulu
1740-2000	Nofio Cyhoeddus

Dydd Iau

0700-1430	Nofio Cyhoeddus
1430-1550	Nofio i'r Teulu
1740-2000	Nofio Cyhoeddus

Dydd Gwener

0700-1430	Nofio Cyhoeddus
1430-1550	Nofio i'r Teulu
1740-2000	Nofio Cyhoeddus

Dydd Sadwrn

0800-1100	Nofio Cyhoeddus
1100-1300	Nofio i'r Teulu
1300-1600	Nofio Cyhoeddus

Dydd Sul

0900-1100	Nofio i'r Teulu *
1100-1300	Nofio i'r Teulu
1300-1345	Nofio Cyhoeddus
1400-1500	Partion Pen-blwydd

Gwybodaeth i Gwsmeriaid

Nofio i'r Teulu - cyfeirwch at y **Cau'r Pwll** - Sicrhewch eich bod yn holi'n polisi derbyn ar dudalen 17. | **Cau'r Pwll** - Sicrhewch eich bod yn holi'n fewnol neu'n troi at y wefan ynghylch cau'r pwll.



Gwersi Nofio Dwys

Dydd Llun – Dydd Mawrth

1555-1625	Sblash
1630-1700	Ton 1
1705-1735	Ton 2
1740-1810	Ton 3

Nofio'r Ddraig

9-10am dydd Mawrth, dydd Mercher a dydd Iau

E: haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

www.sir-benfro.gov.uk/hamdden

CANOLFAN HAMDDEN

Hwlfordd



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Sesiynau Dringo

mwncïod direidus **THE HANGOUT**

Dydd Sadwrn 23 a 2

1000-1130 Mwncïod Direidus 8-12 oed
1200-1330 Clwb yr Hangout (13 – 16 oed)
1400-1500 Sesiwn Blasau Teulu 8 oed+

Dydd Sul 24 a 3

0945-1100 Miri Mwncïod 5-7 oed
1130-1300 Sesiwn Galw Heibio Nicas 8 oed+
1400-1500 Sesiwn Blasau Teulu 8 oed+

Dydd Mawrth 26

0900-1000 Prawf Cymhwysedd 14 oed+
1030-1130 Teulu Direidus 3-5 oed + Oedolyn
1200-1300 Teulu Direidus 5-7 oed + Oedolyn
1330-1500 Mwncïod Direidus 8-12 oed

Dydd Mercher 27

1200-1300 Prawf Cymhwysedd 14 oed+
1330-1430 Teulu Direidus 3-5 oed + Oedolyn
1500-1600 Teulu Direidus 5-7 oed + Oedolyn
1800-1930 Mwncïod Direidus 8-12 oed

Dydd Iau 28

1230-1400 Mwncïod Direidus 8-12 oed
1430-1530 Teulu Direidus 5-7 oed + Oedolyn
1600-1700 Miri Mwncïod 3-5 oed

Dydd Gwener 1

1330-1430 Teulu Direidus 3-5 oed + Oedolyn
1500-1600 Teulu Direidus 5-7 oed + Oedolyn
1630-1800 Mwncïod Direidus 8-12 oed
1830-2000 Clwb yr Hangout (13 – 16oed)

Sesiwn Agored

Dydd Sadwrn 23 a 2

0800-1600

Dydd Sul 24 a 3

0800-1300

Dydd Mawrth 26

0800-1730 & 1900-2100

Dydd Mercher 27

0800-1030, 1130-1600 & 1800-2200

Dydd Iau 28

0800-1730 & 1915-2200

Dydd Gwener 1

1100-2100



Helpwch ni dringo y uchder o **Y WYDDFA!**

Dros Hanner tymor bydd **BOB** medr rydych yn dringo yn cael ei cyfrtu tuag at ein gol o uchder o 1,085m!

Gofynwch un o'r tîm yn y derbynfa am fwy o wybobaeth.

Mae archebu lle yn hanfodol gan fod lleoedd yn brin.

01437 776676



Mae telerau ac amodau'n berthnasol

HaverfordwestLeisureCentre

www.sir-benfro.gov.uk/hamdden

9

CANOLFAN HAMDDEN Aberdaugleddau



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Amserlen Pwll Nofio

Dydd Llun

0645-0855 Nofio i'r cyhoedd
0900-1100 Gwersi nofio dwys
1100-1200 Therapi dŵr
1200-1300 Acwa ffi
1300-1400 Nofio i oedolion
1400-1600 Nofio am ddim i blant 16 oed ac iau
1400-1800 Nofio i'r cyhoedd
2000-2100 Nofio mewn lonydd
2100-2200 Nofio i oedolion mewn 1 lôn

Dydd Mawrth

0645-0855 Nofio i'r cyhoedd
0900-1100 Gwersi nofio dwys
1100-1200 Nofio'r Ddraig
1200-1400 Nofio am ddim i blant 16 oed ac iau
1200-1445 Nofio i'r cyhoedd
1500-1645 Sesiwn hwyl teganau gwynt
1700-1900 Nofio i'r cyhoedd
1900-2000 Acwa ffit

Dydd Mercher

0645-0855 Nofio i'r cyhoedd
0900-1100 Gwersi nofio dwys
1100-1200 Nofio'r Ddraig
1200-1800 Nofio i'r cyhoedd
2000-2100 Nofio mewn lonydd
2100-2200 Nofio i oedolion mewn 1 lôn

Dydd Iau

0645-0855 Nofio i'r cyhoedd
0900-1100 Gwersi nofio dwys
1100-1200 Nofio'r Ddraig
1200-1345 Nofio i'r cyhoedd
1200-1345 Nofio am ddim i blant 16 oed ac iau
1400-1545 Sesiwn hwyl teganau gwynt
1600-1900 Nofio i'r cyhoedd
1900-2000 Clwb Triathlon
2000-2100 Nofio mewn lonydd
2100-2200 Nofio i oedolion

Dydd Gwener

0645-0855 Nofio i'r cyhoedd
0900-1100 Gwersi nofio dwys
1100-1200 Nofio i oedolion
1200-1700 Nofio i'r cyhoedd
1700-1830 Nofio mewn lonydd
2030-2200 Nofio i oedolion mewn 1 lôn

Dydd Sadwrn

0800-0900 Nofio i oedolion
0900-1345 Nofio i'r cyhoedd
1100-1300 Nofio i'r teulu
1400-1600 Partïon

Dydd Sul

0800-0900 Nofio i oedolion
0900-1345 Nofio i'r cyhoedd
1400-1600 Partïon

Sylwer: Bydd y pwll
nofio ar gau:

23.02.19 0900-1100
24.02.19 0900-1130

**Bydd Gwersi Nofio Dwys
yn rhedeg o
25.02.19 – 01.03.19**

**Sblasio a thonau 1-3
Dydd Llun i ddydd Gwener
0900-1100**



Nofio i'r Teulu

£1.00 fesul oedolyn

**Am ddim i blant 16 oed ac iau.
Cyfeiriwch at y polisi derbyn ynghylch
y gymhareb oedolion i blant.**

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

01437 775959



"Like" us on
facebook

MilfordLeisureCentre

www.sir-benfro.gov.uk/hamdden

CANOLFAN HAMDDEN Aberdaugleddau



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Gweithgareddau Iau

CELF A CHREFFT!

Gall y plant bach ddod i greu gyda ni, a'ch arbed chi rhag gorfod clirio unrhyw lanastr adref!

Dydd Mawrth, 26, a dydd Iau, 28
1000-1100



3 oed a hŷn

COGINIO!

Dewch i goginio danteithion blasus, a mynd adre a nhw i'w mwynhau!

Dydd Llun, 25, a dydd Gwener, 1
0930-1030 3 oed a hŷn



0-7 oed

Castell Bownsio a Chwarae Meddal

Gadewch i'ch plant fownsio a chwarae. Mae'n brynhawn braf beth bynnag yw'r tywydd! Mae te a choffi ar gael hefyd!

Dydd Mawrth, 26
1430 - 1600



AML-CHWARAEON

Rhowch gynnig ar amrywiaeth o chwaraeon, gan gynnwys pêl-droed, pêl-rwyd, badminton a mwy!

Dydd Iau, 28 0900-1055 3 oed a hŷn



NOFIO'R DDRAIG AM DDIM

Os ydych chi yn Nhon 4 neu uwch, beth am wella eich sgiliau nofio yn ein sesiynau Nofio'r Ddraig rhad ac am ddim.

Dydd Mawrth 1100-1200 Dull broga
Dydd Mercher 1100-1200 Nofio ar eich blaen
Dydd Iau 1100-1200 Nofio ar eich cefn



DEWCH I GAEL HWYL YN Y PWLL YN YSTOD EIN SESIWN HWYL!

Dydd Mawrth 1500-1645
Dydd Iau 1400-1545

Bydd angen bathodyn 50m arnoch i fynychu'r sesiwn hon.



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Pwll y Dysgwyr

Dydd Llun

0820-1000 Gwersi Nofio
1000-1100 **Nofio i'r Teulu**
1100-1900 Nofio Cyhoeddus*

Dydd Mawrth

0820-1000 Gwersi Nofio
1000-1300 Nofio Cyhoeddus
1300-1500 SESIWN SBLASH
1500-1900 Nofio Cyhoeddus

Dydd Mercher

0820-1000 Gwersi Nofio
1000-1100 **Nofio i'r Teulu**
1100-1900 Nofio Cyhoeddus*

Dydd Iau

0820-1000 Gwersi Nofio
1000-1900 Nofio Cyhoeddus

Dydd Gwener

0820-1000 Gwersi Nofio
1000-1100 **Nofio i'r Teulu**
1100-1500 Nofio Cyhoeddus*
1500-1700 SESIWN SBLASH

Dydd Sadwrn

0900-1200 Nofio Cyhoeddus
1200-1400 **Nofio i'r Teulu**
1415-1615 Hurio Preifat

Dydd Sul

0930-1100 Nofio Cyhoeddus
1100-1300 SESIWN SBLASH
1300-1445 Nofio Cyhoeddus

Nofio i'r Teulu:

Sesiwn am ddim i blant 16 oed ac iau a £1 ar gyfer unrhyw oedolion sy'n cyd-fynd.

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

Prif Bwll

Dydd Llun

0700-0955 Nofio Cyhoeddus/Lôn
1000-1100 Nofio Draig
1100-1200 Nofio Cyhoeddus
1200-1300 Oedolion yn Unig
1300-1645 Nofio Cyhoeddus*
1815-1855 Nofio Cyhoeddus (Hanner Pwll)
1900-1955 Nofio Lôn (2 Lôn)

Dydd Mawrth

0700-0840 Nofio Lôn
0845-0945 Aerobeg Dŵr
1000-1100 Nofio Draig
1100-1200 Nofio Cyhoeddus
1200-1300 Oedolion yn Unig
1300-1500 SESIWN SBLASH
1515-1715 Nofio Cyhoeddus
1715-1815 Nofio Cyhoeddus/Lôn
1815-1915 Sesiwn Gwella
Hyfforddi Oedolion
1920-1950 Aerobeg Dŵr

Dydd Mercher

0700-0955 Nofio Cyhoeddus/Lôn
1000-1100 Nofio Draig
1100-1200 Nofio Cyhoeddus
1200-1300 Oedolion yn Unig
1300-1530 Nofio Cyhoeddus*
1700-1800 Nofio Lôn (2 Lôn)
1800-1900 Nofio Cyhoeddus (Hanner Pwll)
1900-1955 Nofio Lôn
2000-2055 Nofio Cyhoeddus

Dydd Iau

0630-0730 Hyfforddiant Nofio
0730-0855 Nofio Lôn
0900-1000 Aerobeg Dŵr
1000-1200 Nofio Cyhoeddus
1200-1300 Oedolion yn Unig
1300-1700 Nofio Cyhoeddus
1810-1930 Nofio Cyhoeddus (Hanner pwll)
1930-2015 Nofio Cyhoeddus
2015-2100 Menywod yn Unig
2100-2155 Nofio Lôn

Dydd Gwener

0700-0825 Nofio Cyhoeddus/Lôn
0830-0930 Aerobeg Dŵr
0945-1200 Nofio Cyhoeddus
1200-1300 Oedolion yn Unig
1300-1500 Nofio Cyhoeddus*
1500-1645 SESIWN SBLASH
1700-1800 Nofio Lôn
2100-2155 Nofio Lôn (2 Lôn)

Dydd Sadwrn

0830-1055 Nofio Lôn
1100-1400 Nofio Cyhoeddus*
1415-1615 Hurio Preifat

Dydd Sul

0915-1045 Nofio Lôn
1100-1300 SESIWN SBLASH
1300-1445 Nofio Cyhoeddus

***Darpariaeth Nofio Am Ddim**
dydd Llun, dydd Mercher, a dydd Gwener 1300-1500, dydd Sadwrn 1200-1400: Nofio am ddim i blant 16 oed ac iau.

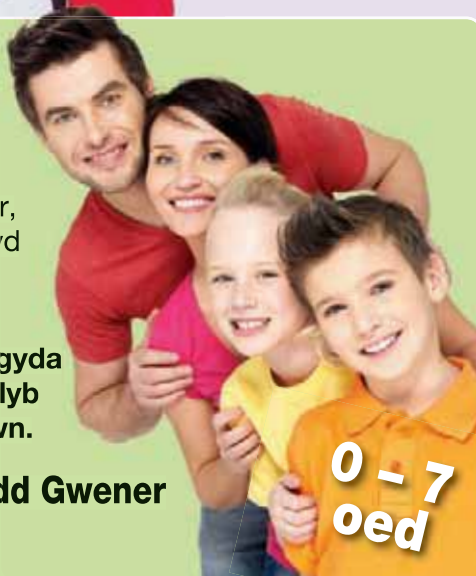
Gweithgareddau Iau

Hwyl i'r Teulu

Mwynhewch banded tra bod y plant yn llosgi rhywfaint o egni ar ein hylif mawr, chwarae badminton, pêl-droed, cymryd rhan yn y sesiwn grefft dan arweiniad a llawer mwy

Ffordd wych o rannu ychydig oriau gyda theulu a ffrindiau ar ddiwrnodau gwlyb neu i gael rhywfaint o hwyl y tu mewn.

Dydd Llun, Dydd Mercher a Dydd Gwener
1000 - 1200



**0 - 7
oed**



Sesiwn hwyl i'ch plant bach i ddysgu popeth mae yno i wybod am feicio. Bydd ein beiciau bach ysgafn, heb bedalau yn rhoi cyfle i'ch rhai bach ddysgu sgil bywyd gwerthfawr mewn amgylchedd diogel, hwyliog a chyfeillgar. Sesiynau dan arweiniad hyfforddwyr.

Dydd Mawrth
0930-1000 - 2½ to 3 oed
1015-1100 - 4 to 5 oed

**2½ - 5
oed**



Na fydd y gweithgareddau yn cael eu cynnal os nad oes isafswm nifer o leoedd yn cael eu llenwi, felly rhaid cadw lle. Rhaid talu am bob gweithgaredd adeg cadw lle.

Mae'n ofynnol i rieni aros yn yr adeilad ar gyfer plant o dan 8 oed ac aros gyda'u plentyn os ydyn nhw o dan 4 oed.

Dinbych-y-pysgod

CANOLFAN HAMDDEN

Amserlen Pwll Nofio



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro



Dydd Llun

0730-0900 Oedolion yn unig (Hanner Pwll)
0900-1000 Nofio Draig
1000-1200 **Sesiwn Hwyl**
1200-1500 Nofio Cyhoeddus
1500-1700 Nofio Cyhoeddus**
1700-1800 Nofio Lôn
1700-1800 Nofio i'r Teulu (Pwll Fach) *
2100-2200 Oedolion yn Unig

Dydd Mawrth

0630-0800 Nofio Lôn
0800-0900 Oedolion yn Unig
0900-1000 Nofio i'r Teulu (Pwll Fach) *
0915-1000 Acwa-ffit
1000-1700 Nofio Cyhoeddus
1700-1800 Nofio Lôn
1700-1800 Nofio Cyhoeddus (Pwll Fach)
1800-1900 Gwersi Nofio Oedolion
2100-2200 Nofio Lôn

Dydd Mercher

0730-0900 Oedolion yn Unig
0900-1000 Nofio Draig
1100-1200 **Sesiwn Hwyl**
1200-1500 Nofio Cyhoeddus
1500-1700 Nofio Cyhoeddus**
1700-1800 Nofio Lôn
1700-1900 Nofio i'r Teulu (Pwll Fach) *
1800-1900 Nofio Tri
1900-2100 Nofio Cyhoeddus

Dydd Iau

0630-0800 Nofio Lôn
0800-1000 Oedolion yn Unig
1000-1100 Nofio i'r Teulu (Pwll Fach) *
1015-1100 Acwa-ffit
1100-1700 Nofio Cyhoeddus
1700-1800 Nofio Lôn
1700-1800 Nofio Cyhoeddus (Pwll Fach)
2100-2200 Oedolion yn Unig

Dydd Gwener

0630-0730 Nofio Lôn
0730-0900 Oedolion yn Unig
0900-1000 Nofio Draig
1000-1200 **Sesiwn Hwyl**
1200-1500 Nofio Cyhoeddus
1500-1700 Nofio Cyhoeddus**
1700-1800 Nofio Lôn
1700-1900 Nofio Cyhoeddus (Pwll Fach)
1800-1900 Nofio Ffit Oedolion
2000-2100 Nofio Lôn

Dydd Sadwrn

0700-0900 Nofio Lôn
0900-1000 Nofio i'r Teulu Dydd Sadwrn**
(Pwll Fach)
0900-1000 Nofio Ffit Iau
1000-1200 Nofio Cyhoeddus
1200-1400 Nofio Cyhoeddus**
1400-1500 Nofio Lôn

Dydd Sul

0700-0900 Nofio Lôn
0900-1000 Oedolion yn Unig
1000-1200 **Sesiwn Hwyl**
1200-1400 Nofio Cyhoeddus
1400-1500 Nofio Lôn

Mae'r holl sesiynau mewn ffont glas yn y pwll bach yn unig.

Nofio i'r Teulu

Pwll bach yn unig - Mae'r polisi mynediad plant i'r sesiwn yma yn llai llym er mwyn i chi allu dod â mwy nag un plentyn gyda phob oedolyn. **Gweler y polisi mynediad am yr holl fanylion.**

Nofio i'r Teulu ar Ddydd Sadwrn

Mae pob plentyn 16 oed ac iau yn nofio am ddim, ac mae'r oedolion sydd gyda nhw'n talu £1.00 yn unig yn y sesiwn yma. Yn y pwll bach yn unig.

**** Nofio am ddim i blant 16 oed ac iau.**

Polisi mynediad plentyn arferol.

Mae pob sesiwn porffor yn rhedeg fel dosbarth. Mae archebu lle yn hanfodol ar gyfer pob dosbarth i osgoi cael eich siomi.

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

01437 775678

www.sir-benfro.gov.uk/hamdden

Dinbych-y-pysgod

CANOLFAN HAMDDEN



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Gweithgareddau Iau

HWYL I'R TEULU

0-7
oed

Sesiwn heb oruchwyliaeth
gyda'r castell neidio,
deunyddiau celf a chreffft,
tenis bwrdd a badminton!

Dydd Llun 1000-1200
Dydd Gwener 1400-1600

Rhaid i rieni aros gyda'r plant bob amser.



Balanceability

AM DDIM

Dydd 1400-1430 2½ - 4 oed
Mawrth 1430-1515 5-6 oed

Sesiwn hwyl wedi'i arwain gan hyfforddwr er mwyn i'ch rhai bach feistrolï agweddau allweddol cydbwysedd sefydlog a deinamig. Rydym yn darparu beiciau cydbwysedd, sy'n feiciau ysgafn heb bedalau, i roi'r cychwyn iawn i blant ddysgu sgil bywyd gwerthfawr mewn amgylchedd diogel, hwyliog a chyfeillgar.



Ffitrwydd Iau!

11-12 oed

Cadwch yn weithgar yn ystod y gwyliau trwy ddefnyddio ein hystafell ffitrwydd!* Dewch ar eich pen eich hun neu gyda'ch ffrindiau i gadw'ch hun yn actif a llawn cymhelliant. *Angen kick-start



Dydd Llun a Dydd Mawrth 1200-1400
Dydd Mercher, Dydd Iau a Dydd Gwener 1500-1700

Nofio Draig Ton 4+ / 8 oed +

Dydd Llun, Mercher a Gwener 0900-1000

Dewch i sesiwn ddyfrol wedi'i arwain gan hyfforddwr AM DDIM! Ffordd wych o fod yn actif a chael hwyl wrth wella'ch sgiliau dŵr.



Edrychwch ar ein tudalen Facebook am weithgareddau ychwanegol ar ddiwrnodau glawog! Rhaid archebu lle i bob gweithgaredd. Mae angen i rieni aros yn yr adeilad ar gyfer plant o dan 8 oed ac aros gyda'u plentyn os ydyn nhw o dan 4 oed.

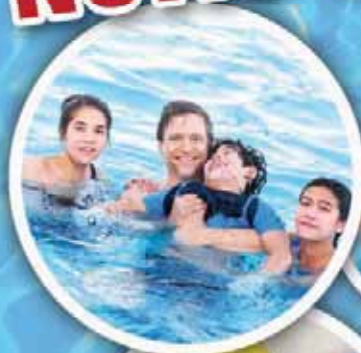
www.sir-benfro.gov.uk/hamdden

15

Hamdden
Sir Benfro



Cerdyn Nofio Blynnyddol lau



**Nofio cyhoeddus diderfyn
Cynhwysol i blant 3-12 oed**

dim ond
£20
y flwyddyn

www.sir-benfro.gov.uk/hamdden

Hamdden Sir Benfro

Polisi Mynediad Hamdden Sir Benfro

Mae'r rhaid i bob plentyn sy'n iau na 8 oed gael ei oruchwyllo gan oedolyn bob amser.

Mae'r lluniau isod yn nodi'r nifer mwyaf o blant y gall un oedolyn cyfrifol, sydd o leiaf yn 16 oed, ddod gyda nhw i nofio.



Polisi Archebu

- Mae archebu ymlaen llaw yn hanfodol ar gyfer pob sesiwn.
- Galwch y ganolfan i archebu a thalu am eich lle
- Mae'n ofynnol cael isafswm er mwyn rhedeg sesiynau.
- Gellir canslo sesiynau gyda rhybudd o 48 awr.
- Rhaid i blant dan 8 oed fod yng nghwmni oedolyn bob amser.
- Am sesiynau nofio cyhoeddus ac i'r teulu, cyfeiriwch i'n polisi mynediad

Mynediad Cyffredinol - Nofio i'r Cyhoedd



Nifer o blant 0-3 oed

Un unigolyn cyfrifol i un plentyn yn ystod mynediad cyffredinol.



Nifer o blant 4-7 oed

Un unigolyn cyfrifol i ddau o blant, yn ystod mynediad cyffredinol.

Nofio Strwythuredig i'r Teulu



Nifer o blant 0-3 & 4-7 oed

Un unigolyn cyfrifol i dri o blant (un 0-3 oed a dau 4-7 oed) yn ystod sesiynau nofio strwythuredig i'r teulu yn unig.



Nifer o blant 4-7 oed

Un unigolyn cyfrifol i dri o blant yn ystod sesiynau nofio strwythuredig i'r teulu yn unig.



Nifer o blant 0-3 oed

Un unigolyn cyfrifol i ddau o blant yn ystod sesiynau nofio strwythuredig i'r teulu yn unig.



Am gopi mewn print bras, Braille, tâp sain neu iaith arall, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 01437 764551.



**Dydd
Sadwrn 2il
Mawrth
2019**



"Y marathon anoddaf yn y DU"

**Ras Dewi Sant
Marathon llwybr yr
arfordir
Hanner marathon 10k**

Cofrestrwch Nawr...

E-bostiwrch: manupukevents@gmail.com

Ffoniwrch: 07855954702

Gwefan: www.man-upuk.com



**be
gorgeous!**
with
Slimming World

Alison Coast
07792 490 723

Dydd Mawrth: 09:30 Peter Hall, Lewis Street, Dock Penfro

Dydd Mercher: 17:30 & 19:30 Canolfan Dysgu Cymunedol
Hwlfordd, oddi ar Dew Street- tu ôl i'r hen lyfrgell.

Dydd Iau: 09:00 & 11:00 Canolfan Hamdden Hwlfordd, St Thomas
Green

Dydd Iau: 17:30 Eglwys Fethodistaidd Christ Church, Ffordd
Priordy, Aberdaugleddau

slimmingworld.co.uk





Cynllun aelodaeth blyneddol

Dim ond £30 y flwyddyn

Mynediad am bris llai i glinigwyr lleol a
gwasanaethau iechyd a lles

Eich clinig cynllun Ffysio
awdurdodedig yw... **physioFit**
West, Wales

Am wybodaeth bellach, ewch i

www.physio-plan.co.uk

Gallwch ein e-bostio ar physioplanuk@gmail.com
neu ein ffonio ar 01646 693333



hysbysebwrch yma ac einiwch eich BUSNES NAWR

***Os ydych chi'n darllen hyn, yna felly
mae eich cwsmeriaid potensial!***

Cysylltwch â Charlotte am ragor o fanylion
charlotte.armstrong@pembrokeshire.gov.uk
neu ffoniwch 01437 776676

Hamdden
Sir Benfro



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Aelodaeth lau

Dim ond £17.50 y mis*
yn cynnwys yr holl weithgareddau canlynol!

Ystafell Ffitrwydd (11 – 12)

**Gostyngiadau ffyddlondeb
ar gynnyrch taladwy**

**25% o ostyngiad ar
weithgareddau gwyliau**

Gwersi nofio

**10% o ostyngiad ar
bartion pen-blwydd**

**Dosbarthiadau lau gan
gynnwys cychwyn ar chwaraeon,
athletau, sboncen, pêl-droed, rygbi,
dawns a llawer mwy!**

**50% o ostyngiad ar
wersi nofio dwys**



***trwy ddebyd uniongyrchol**

www.sir-benfro.gov.uk/hamdden