

#### Dydd Llun (Ar gau 22.04.19)

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| 0700-0800 | Nofio Lôn            |
| 0800-0900 | Aerobeg Dwr          |
| 1145-1245 | Nofio Lôn            |
| 1300-1500 | Nofio Cyhoeddus Hwyl |
| 1500-1700 | Nofio Teulu          |
| 1700-1900 | Nofio Cyhoeddus      |
| 1900-2000 | Nofio Lôn            |

#### Dydd Mawrth

|           |                              |
|-----------|------------------------------|
| 1145-1245 | Nofio Lôn                    |
| 1300-1500 | 1.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     |
| 0915-1000 | Therapi dwr     |
| 1015-1115 | Nofio'r Ddraig  |
| 1145-1245 | Nofio Lôn       |
| 1300-1500 | Nofio Cyhoeddus |
| 1500-1700 | Nofio Teulu     |
| 1700-1815 | Nofio Cyhoeddus |
| 1830-1930 | Nofio Lôn       |

#### Dydd Iau

|           |                              |
|-----------|------------------------------|
| 1145-1245 | Nofio Lôn                    |
| 1300-1500 | 1.Nofio Cyhoeddus            |
| 1500-1700 | Nofio Teulu                  |
| 1800-1900 | Nofio Cyhoeddus              |
| 1900-2000 | Aerobeg Dwr                  |
| 2000-2100 | Meistri / Oedolion Canolradd |

#### Dydd Gwener (Ar Gau 19.04.19)

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| 0700-0800 | Nofio Lôn            |
| 0800-0900 | Nofio Cyhoeddus      |
| 1145-1245 | 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 | Nofio Teulu     |
| 1215-1345 | Nofio Cyhoeddus |

#### Dydd Sul

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

**1.Nofio AM DDIM i blant o dan 16 oed ar Ddydd Mawrth a Dydd Iau 1300-1500**  
**Nofio am ddim i blant bob Dydd Sadwrn rhwng 1100-1200 ac nofio cyfradd is i oedolion sy'n dod gyda**  
**plentyn rhwng 1100-1200**  
**Sesiwn Nofio Teulu yn y Pen Bas yn Unig**

**Gweithgareddau Iau Pasg**  
**15<sup>fed</sup> Ebrill – 19<sup>eg</sup> Ebrill**

| Diwrnod | Gweithgaredd   | Amser     | Oed                     |
|---------|----------------|-----------|-------------------------|
| Llun    | Balanceability | 1330-1400 | Tiddlers                |
|         | Balanceability | 1400-1445 | Tots                    |
|         | Ffitrwydd Iau  | 1400-1600 | 11-12                   |
| Mawrth  | Crefftau Pasg  | 1500-1700 | Tots/ Minis             |
|         | Disgo sgelfrio | 1700-1830 | 4+                      |
| Mercher | Ffitrwydd Iau  | 1000-1200 | 11-12                   |
|         | Nofio'r Ddraig | 1015-1115 | Ton 5+<br>8-15          |
| Iau     | Parth Chwarae  | 1030-1230 | Tiddlers/<br>Tots/Minis |
| Gwener  | AR GAU         |           |                         |
|         | GWYL Y BANC    |           |                         |

2-3 Oed **Tiddlers**

4-5 Oed **Tots**

6-8 Oed **Minis**

9+ Oed Iau

### Gweithgareddau Iau Pasg 22<sup>ain</sup> Ebrill – 26<sup>ain</sup> Ebrill

| Diwrnod | Gweithgaredd     | Amser     | Oed                     |
|---------|------------------|-----------|-------------------------|
| Llun    | AR GAU           |           |                         |
|         | GWYL Y BANC      |           |                         |
| Mawrth  | Balanceability   | 1330-1400 | Tiddlers                |
|         | Balanceability   | 1400-1445 | Tots                    |
|         | Disgo sgelfrio   | 1700-1830 | 4+                      |
| Mercher | Ffitrwydd Iau    | 1000-1200 | 11-12                   |
|         | Nofio'r Ddraig   | 1015-1115 | Ton 5+<br>8-15          |
| Iau     | Parth Chwarae    | 1030-1230 | Tiddlers/<br>Tots/Minis |
|         | Pel-Rwyd         | 1300-1430 | Minis                   |
| Gwener  | Chwaraeon Cymysg | 0900-1045 | Tots                    |
|         | Chwaraeon Cymysg | 1100-1300 | Minis                   |

2-3 Oed **Tiddlers**

4-5 Oed **Tots**

6-8 Oed **Minis**

9+ Oed Iau



# CANOLFAN HAMDDEN Abergwaun



## Gwyliau'r Pasg

15.04.19-28.04.19



### Nofio Draig

**Dydd Mercher Ebrill 17 1100-1200**

**Ton 5 Gweithdy Stroc Flaen**

**Dydd Mercher Ebrill 24 1100-1200**

**Ton 5 Gweithdy Dirgelwch**



### Gwersi Nofio Dwys i Blant

**Dydd Llun Ebrill 15 – Dydd Iau Ebrill 18**

**Dydd Mawrth Ebrill 23 – Dydd Gwener Ebrill 26**

**1000-1100**

Mae gwersi dwys yn ffordd berffaith o ychwanegu at eich sgiliau nofio a rhoi hwb ychwanegol i'ch helpu i ddatblygu eich strociau nofio.



### Sesiynau Rhagflas Balanceability!

**Dydd Iau Ebrill 18 a Dydd Mercher Ebrill 24**

**Tiddlers 0930-1000, Tots 1000-1045, Mini's 1045-1130**



Sesiwn llawn hwyl i'ch plant ddysgu popeth sydd i'w wybod am reidio beic. Bydd ein beiciau ysgafn, heb bedalau, yn rhoi cyfle i'ch rhai bach ddysgu sgil bywyd gwerthfawr, a llawer mwy, mewn amgylchedd cyfeillgar, diogel a llawn hwyl dan arweiniad ein hyfforddwy'r cymwys.

### Ardal Chwarae

**Dydd Mawrth Ebrill 16 a 23 1030-1230**

**Dydd Iau Ebrill 18 a Ebrill 25 1430-1630**  
**0-9 oed**

Mae'n ffordd wych o dreulio cwpwl o oriau gyda theulu a ffrindiau ar ddiwrnodau glawog neu gael ychydig o hwyl dan do ☺

### Clwb Cadw'n Heini y Gwanwyn i Blant Iau

**Dydd Llun Ebrill 15 1800-1830**

**Dydd Gwener Ebrill 26 1200-1230**

Neidiwch i mewn i'r gwanwyn gyda'n trampetau gwych. Ffordd ddifyr i blant rhwng 8 a 12 oed roi cynnig ar rywbeth newydd a chyffrous y Pasg hwn.

### Clwb Coginio Cyffrous y Pasg

**Dydd Mawrth Ebrill 16**

**Tots 0930-1000 & Mini's 1015-1100**

Dewch â'ch plant i ymuno â ni i wneud danteithion blasus y gallant fynd â nhw adref i'r teulu a ffrindiau eu mwynhau.

### \*Sbin i Blant

**Dydd Llun Ebrill 15 1715-1745**

Sesiwn beicio grŵp gyda hyfforddwr llawn hwyl. Dewch â'r hwyl o feicio yn yr awyr agored gyda ffrindiau dan do gyda'n hyfforddwr gwych a'n beiciau sbin lliwgar y bydd y plant yn dwlu arnynt.

\*Mae'n rhaid bod yn 145cm o daldra o leiaf

**Rhaid archebu lle.** Mae'n ofynnol i rieni aros yn yr adeilad ar gyfer plant dan 8 oed ac aros gyda'u plentyn os ydynt dan 4 oed. Am gopi mewn print bras, hawdd ei ddarllen, Braille, sain, neu iaith arall, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 01437 764551.

**01437 775504**

[www.pembrokeshire.gov.uk/leisure](http://www.pembrokeshire.gov.uk/leisure)

## Gwyliau'r Pasg

15.04.19-28.04.19

### Clwb Ffitrwydd

Gall plant 11 ac 12 oed ddod i ddefnyddio'r ystafell ffitrwydd. Dewch ar eich pen eich hun neu gyda ffrindiau er mwyn cadw'n heini ac yn llawn cymhelliant y Pasg hwn.

**\* Mae angen Kickstart**

**Dydd Mawrth Ebrill 16 a 23 1000-1100**

**Dydd Mercher Ebrill 17 a 24 1900-2000**

**Dydd Iau Ebrill 18 a 25 1600-1730**

**Dydd Gwener Ebrill 26 0900-1100**

**Dydd Sadwrn Ebrill 20 a 27 1030-1130**

### Amser Rhigwm

Dewch i ymuno â ni am fore o ganu hwiangerddi hyfryd, darllen rhigymau, sgwrsio a chanu gyda'n gilydd. Mwynhewch baned tra bo'r plant yn chwarae mewn amgylchedd diogel gyda chi wrth eu hochr.

**Dydd Llun Ebrill 15 0930-1030**

**0+ oed**

**Rhaid archebu lle.** Mae'n ofynnol i rieni aros yn yr adeilad ar gyfer plant dan 8 oed ac aros gyda'u plentyn os ydynt dan 4 oed. Am gopi mewn print bras, hawdd ei ddarllen, Braille, sain, neu iaith arall, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 01437 764551.

**01437 775504**

[www.pembrokeshire.gov.uk/leisure](http://www.pembrokeshire.gov.uk/leisure)



# CANOLFAN HAMDDEN Abergwaun



**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



**laterLife physiofit**  
training™

**ARCHEBWCH**

**NAWR...**

ar gyfer eich Prawf  
Ffitrwydd Gweithredol 65+

Rydym ni yma i'ch helpu i gynnal neu wella eich iechyd  
corfforol gan ddefnyddio cyngor a chanlyniadau profion  
sy'n seiliedig ar dystiolaeth

Am ddim ond £30, neu £20 gydag aelodaeth Physio-Plan,  
cewch dderbyn canlyniadau prawf personol ynghyd â  
chyngor ac arweiniad proffesiynol.

Cysylltwch â'n tîm cyfeillgar ar 01646 693333  
neu e-bostiwch [info@physiofitwestwales.co.uk](mailto:info@physiofitwestwales.co.uk)



Wedi'i leoli ar draeth Abereiddi, 5 milltir o Dyddewi  
E-bost: [manupukevents@gmail.com](mailto:manupukevents@gmail.com)  
Ffôn: 07855954702  
Gwefan: [www.man-upuk.com](http://www.man-upuk.com)

**Bellach yn cynnig:**

- Arfordira
- Caiacio
- Llogi Cit ac Offer



**£5.00 i ffwrdd efo'r daleb hon\***

Defnyddiwch y cod **pcc2019** pan fyddwch chi'n  
archebu ar-lein. Neu dewch â'r daleb hon efo chi  
pan fyddwch chi'n archebu

\*Telerau ac Amodau'n berthnasol

# CANOLFAN HAMDDEN Abergwaun



## Amserlen y Pwll Nofio 15 Ebrill – 28 Ebrill 2019

### Dydd Llun 15 Ebrill

|              |                           |
|--------------|---------------------------|
| 0700 - 0900  | Nofio Lôn                 |
| 0700 - 1000  | Nofio i Oedolion a Phlant |
| 0900 - 1000  | Nofio i Oedolion          |
| 1000 - 1100  | Gwersi Nofio Dwys i Blant |
| 1100 - 1300  | Nofio Cyhoeddus           |
| 1500- 1700   | Nofio i'r Teulu           |
| 1700 - 1900  | Nofio i Oedolion a Phlant |
| 19:15 - 2000 | Nofio Cyhoeddus           |
| 2000 - 2100  | Nofio Lôn                 |

### Dydd Mawrth 16 a 23 Ebrill

|             |                                      |
|-------------|--------------------------------------|
| 0700 - 0900 | Nofio Lôn                            |
| 0700 - 0900 | Nofio i Oedolion a Phlant            |
| 0900 - 1000 | Nofio Cyhoeddus                      |
| 1000 - 1100 | Gwersi Nofio Dwys i Blant            |
| 1150 - 1250 | Acwa-ffit                            |
| 1150 - 1250 | Nofio i Oedolion a Phlant            |
| 1300 - 1500 | Amser Sblash                         |
| 1500 -1700  | Nofio i'r Teulu                      |
| 1900 - 2000 | Gwersi Nofio i Oedolion sy'n Gwella  |
| 2000 - 2100 | Ffitrwydd Nofio i Oedolion Profiadol |

### Dydd Mercher 17 a 24 Ebrill

|             |                                        |
|-------------|----------------------------------------|
| 0700 - 0900 | Nofio Lôn                              |
| 0700 - 1000 | Nofio i Oedolion a Phlant              |
| 0900 - 1000 | Nofio i Oedolion                       |
| 1000 - 1100 | Gwersi Nofio Dwys i Blant              |
| 1100 - 1200 | Nofio Draig-Am Ddim                    |
| 1100- 1200  | Nofio i Oedolion a Phlant              |
| 1500 - 1700 | Nofio i'r Teulu                        |
| 1730 - 1830 | Sesiwn Hwyl a Sbri gyda Theganau Gwynt |
| 1900 - 2000 | Nofio Lôn                              |

### Dydd Iau 18 a 25 Ebrill

|             |                                        |
|-------------|----------------------------------------|
| 0700 - 0900 | Nofio Lôn                              |
| 0700 - 1000 | Nofio i Oedolion a Phlant              |
| 0900 -1000  | Acwa-ffit                              |
| 1000 - 1100 | Gwersi Nofio Dwys i Blant              |
| 1130 - 1230 | Sesiwn Hwyl a Sbri gyda Theganau Gwynt |
| 1300 - 1500 | Amser Sblash                           |
| 1500 - 1700 | Nofio i'r Teulu                        |
| 1930 - 2100 | Nofio Lôn                              |

### Dydd Gwener 26 Ebrill

|             |                           |
|-------------|---------------------------|
| 0700 - 0900 | Nofio Lôn                 |
| 0700 - 1000 | Nofio i Oedolion a Phlant |
| 0900 - 1000 | Nofio i Oedolion          |
| 1000 - 1100 | Gwersi Nofio Dwys i Blant |
| 1100 - 1300 | Nofio Cyhoeddus           |
| 1500 - 1700 | Nofio i'r Teulu           |
| 1700 -1845  | Amser Sblash              |
| 2000 -2100  | Nofio Lôn                 |

### Dydd Sadwrn 27 Ebrill

|             |                                                                        |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|
| 0815 - 0930 | Nofio Lôn                                                              |
| 0815 - 0930 | Nofio i Oedolion a Phlant                                              |
| 0930 - 1130 | Nofio Cyhoeddus                                                        |
| 1145 - 1245 | Nofio i'r Teulu (Pwll nofio i ddysgwyr a phen bas y prif bwll yn unig) |
| 1300 - 1400 | Hurio Preifat                                                          |
| 1415 - 1600 | Nofio Cyhoeddus                                                        |

### Dydd Sul 28 Ebrill

|             |                           |
|-------------|---------------------------|
| 0830 - 0930 | Nofio Lôn                 |
| 0830 - 1015 | Nofio i Oedolion a Phlant |
| 0930 - 1015 | Nofio i Oedolion          |
| 1015 - 1330 | Nofio Cyhoeddus           |
| 1345 - 1445 | Hurio Preifat             |

#### Noder:

- Dydd Gwener y Grogolith 19 Ebrill
- Dydd Sadwrn 20 Ebrill
- Dydd Sul 21 Ebrill
- Dydd Llun y Pasg 22 Ebrill

Mae'r ganolfan ar agor rhwng 08:00 a 15:00  
Gweler amserlen y pwll nofio gyferbyn.



- 08:00-09:00 Nofio Lôn
- 09:00-10:00 Nofio i Oedolion
- 10:00-14:00 Nofio Cyhoeddus

Nofio am ddim i blant ar ddydd Sadwrn rhwng 11:45 a 12:45 a £1.00 fesul Oedolyn sy'n nofio gyda phlentyn

AM DDIM nofio y plant 3-16 oed

Nofio i'r Teulu am £5 2 oedolion a 2 plant

Pwll Dysgwyr unig

Fersiwn 2



# Haverfordwest Leisure Centre Canolfan Hamdden Hwlfordd



## SESIYNAU GWYLIAU'R PASG 2019

### Dydd Mawrth 16 & 23

|             |                              |
|-------------|------------------------------|
| 1000 – 1100 | Prawf Cymhysedd 14+          |
| 1230 – 1330 | Teulu Direidus 3-5 + Oedolyn |
| 1400 – 1500 | Teulu Direidus 5-7 + Oedolyn |
| 1530 – 1700 | Mwncïod Direidus 8-12        |

### Dydd Mercher 17 & 24

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

### Dydd Iau 18 & 25

|             |                              |
|-------------|------------------------------|
| 1230 – 1400 | Mwncïod Direidus 8-12        |
| 1500 – 1600 | Teulu Direidus 5-7 + Oedolyn |
| 1600 – 1700 | Miri Mwncïod 3-5             |

### Dydd Gwener 26

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

cheeky chimps!



### Dydd Sadwrn 13, 20 & 27

|             |                       |
|-------------|-----------------------|
| 1000 – 1130 | Mwncïod Direidus 8-12 |
| 1200 – 1330 | Clwb yr Hangout 13-16 |

### Dydd Sul 14, 21 & 28

|             |                              |
|-------------|------------------------------|
| 0915 – 1015 | Miri Mwncïod 3-5             |
| 1030 – 1145 | Miri Mwncïod 5-7             |
| 1200 – 1330 | Sesiwn Galw Heibo NICAS 8-16 |
| 1400 – 1500 | Sesiwn Blasau Teulu 8+       |

#### Sesiwn Agored:

Dydd Sadwrn: 0800 – 1600  
Dydd Sul: 0800 – 1800  
Dydd Llun: 1200 – 1500 & 1915 – 2200  
Dydd Mawrth: 0800 – 1130, 1230 – 1730 & 1800 – 2100  
Dydd Mercher: 0800 – 1030, 1130 – 1600 & 1800 – 2200  
Dydd Iau: 0800 – 1730 & 1915 – 2200  
Dydd Gwener: 1100 – 2100



### Her y Pasg

Eich her, os byddwch yn dewis ei derbyn, yw ein helpu ni i ddringo'r Wyddfa yng Nghymru (1085m), Scafell Pike yn Lloegr (987m) a Ben Nevis yn yr Alban (1345m). Mae'r tri mynydd yma'n ffurfio Her y Tri Chopa Cenedlaethol. Dewch i ni weld os gallwn ni ei chwblhau ar ein wal ddringo!



Haverfordwest Leisure Centre  
Canolfan Hamdden Hwlfordd

01437 776676

[www.pembrokeshire.gov.uk/leisure](http://www.pembrokeshire.gov.uk/leisure)

[www.sir-benfro.gov.uk/hamdden](http://www.sir-benfro.gov.uk/hamdden)



## Easter Holidays

13<sup>th</sup> April

28<sup>th</sup> April



**FREE**

### Dragon Swim

**Tuesday : Wave 5/6/7 Top-Up Lesson**

#### Intensive Swimming Lessons

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| Splash            | 0830-0900 |
| Wave 1            | 0905-0935 |
| Wave 2            | 0940-1010 |
| Wave 3 ( Week 1 ) | 1015-1100 |
| Wave 4 ( Week 2 ) | 1015-1100 |

#### Family Gym ( min age 11 )

Come along with your parents/guardians and keep training during your holiday\*

\*Kickstart required

#### Junior Fitness ages 11-13

Keep active during the holidays by using the fitness suite!\*

Come on you own or with friends to keep yourself active and motivated.

\*Kickstart required.

Monday – Friday 1600-1700

**01437 776676**

**Booking Essential.** Parents are required to stay in the building for children under the age of 8 and to remain with their child if under 4 years. For a copy in large print, easy-read, Braille, audio, or an alternative language, please contact Pembrokeshire County Council on 01437 764551.

**Alison Coast**

**07792 490 723**



**be  
gorgeous!**

with  
**Slimming World**

**Tuesday's** 09:30 Pater Hall, Lewis Street Pembroke Dock

**Wednesdays:** 17:30 & 19:30 Haverfordwest Community Learning Centre, off Dew street - behind the old library

**Thursdays:** 09:00 & 11:00 Haverfordwest Leisure Centre, St Thomas Green

**Thursdays:** 17:30 Christchurch Methodist Church, Priory Road Milford Haven

[slimmingworld.co.uk](http://slimmingworld.co.uk)



**laterLife** **physiofit**  
training™ west wales

**BOOK NOW...**

**For your 65+  
Functional Fitness Test**

We're here to help you maintain or improve your physical well-being with evidence based test results and advice

Receive your own personal test results with professional advice and guidance for only £30 or £20 with Physio-Plan membership

Contact our friendly team on 01646 693333 or email [info@physiofitwestwales.co.uk](mailto:info@physiofitwestwales.co.uk)





**Based at Aberiddy beach, 5 miles from St Davids**  
**Email:** [manupukevents@gmail.com](mailto:manupukevents@gmail.com)  
**Call:** 07855954702  
**Website:** [www.man-upuk.com](http://www.man-upuk.com)



**Now offering:**

- Coasteering
- Kayaking
- Kit & Equipment Hire





**£5.00 off per person with this voucher\***

Use code **pcc2019** when booking online or bring this voucher with you when booking

\*Terms and conditions apply





**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](http://slimmingworld.co.uk)



**laterLife** physiofit  
training™ west wales

**ARCHEBWCH  
NAWR...**

ar gyfer eich Prawf  
Ffitrwydd Gweithredol 65+

Rydym ni yma i'ch helpu i gynnal neu wella eich iechyd  
corfforol gan ddefnyddio cyngor a chanlyniadau profion  
sy'n seiliedig ar dystiolaeth

Am ddim ond £30, neu £20 gydag aelodaeth Physio-Plan,  
cewch dderbyn canlyniadau prawf personol ynghyd â  
chyingor ac arweiniad proffesiynol.

Cysylltwch â'n tîm cyfeillgar ar 01646 693333  
neu e-bostiwch [info@physiofitwestwales.co.uk](mailto:info@physiofitwestwales.co.uk)



Wedi'i leoli ar draeth Abereiddi, 5 milltir o Dyddewi  
E-bost: [manupukevents@gmail.com](mailto:manupukevents@gmail.com)  
Ffôn: 07855954702  
Gwefan: [www.man-upuk.com](http://www.man-upuk.com)

**Bellach yn cynnig:**

- Arfordira
- Caiacio
- Llogi Cit ac Offer



**MAN-UP**  
OVERCOME YOUR LIMITS!

**£5.00 i ffwrdd efo'r daleb hon\***

Defnyddiwch y cod **pcc2019** pan fyddwch chi'n  
archebu ar-lein. Neu dewch â'r daleb hon efo chi  
pan fyddwch chi'n archebu

\*Telerau ac Amodau'n berthnasol

# Gwyliau'r Pasg

13 Ebrill -

- 28 Ebrill



AM DDIM

## Nofio Draig

### Dydd Mawrth 09.00-10.00 : Ton 5/6/7

#### Gwersi Nofio Dwys

S'blash 0830-0900

Ton 1 0905-0935

Ton 2 0940-1010

Ton 3 ( Wythnos 1 ) 1015-1100

Ton 4 ( Wythnos 2 ) 1015-1100

#### Campfa Teulu (11 oed neu hŷn)

Dewch gyda'ch rhieni/gwarcheidwaid a pharhewch i hyfforddi yn ystod eich gwyliau\*

\*Mae angen Kickstart

#### Ffitrwydd Iau rhwng 11 ac 13 oed

Cadwch yn heini yn ystod y gwyliau drwy ddefnyddio'r ystafell ffitrwydd!\* Dewch ar eich pen eich hun neu gyda'ch ffrindiau er mwyn cadw'n heini ac yn llawn cymhelliant.

\*Mae angen Kickstart.

Dydd Llun – Dydd Gwener 1600–1700

**01437 776676**

**Rhaid cadw lle.** Mae angen i rieni aros yn yr adeilad ar gyfer plant dan 8 oed ac aros gyda'u plentyn os ydyn nhw o dan 4 oed. Am gopi mewn print bras, Braille, tâp sain neu iaith arall, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 01437 764551.



### Pwll Dyfnder 2m

#### Dydd Llun

|           |                |
|-----------|----------------|
| 0730-1720 | Nofio mewn Lôn |
| 2030-2200 | Nofio mewn Lôn |

#### Dydd Mawrth

|                  |                                   |
|------------------|-----------------------------------|
| 0600-1710        | Nofio mewn Lôn*2*4                |
| <b>0730-0830</b> | <b>Swimfit i Oedolion (2 lôn)</b> |
| 2015-2200        | Nofio mewn Lôn                    |

#### Dydd Mercher

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| 0730-1720 | Nofio mewn Lôn     |
| 1930-2200 | Nofio mewn Lôn*4   |
| 2100-2200 | Swimfit i Oedolion |

#### Dydd Iau

|           |                         |
|-----------|-------------------------|
| 0600-1710 | Nofio mewn Lôn*2        |
| 1915-2000 | Swimfit Iau (2 lôn)     |
| 1915-2000 | Nofio Cyhoeddus (2 lôn) |
| 2105-2200 | Nofio Cyhoeddus         |

#### Dydd Gwener

|           |                                  |
|-----------|----------------------------------|
| 0730-1700 | Nofio mewn Lôn                   |
| 1900-2000 | Nofio mewn Lôn                   |
| 2000-2030 | Nofio mewn Lôn ( 2 lôn yn unig ) |

#### Dydd Sadwrn

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

#### Dydd Sul

|           |                   |
|-----------|-------------------|
| 0900-1800 | Nofio Cyhoeddus*3 |
|-----------|-------------------|

### Pwll Dyfnder Amrywiol

#### Dydd Llun

|                  |                        |
|------------------|------------------------|
| 0600-1015        | Nofio Cyhoeddus        |
| 1100-1200        | Nofio Cyhoeddus        |
| 1200-1255        | Cylchedau Dŵr Rhwydd   |
| 1300-1500        | Nofio Cyhoeddus        |
| <b>1500-1700</b> | <b>Nofio i'r Teulu</b> |
| 1700-1750        | Nofio Cyhoeddus        |
| 2110-2200        | Nofio Cyhoeddus        |

#### Dydd Mawrth

|                  |                                                   |
|------------------|---------------------------------------------------|
| 0600-0900        | Nofio Cyhoeddus*2                                 |
| <b>0900-1000</b> | <b>Nofio'r Ddraig</b>                             |
| 1100-1300        | Nofio Cyhoeddus                                   |
| <b>1300-1500</b> | <b>Nofio Cyhoeddus AM DDIM i blant dan 16 oed</b> |
| <b>1500-1700</b> | <b>Nofio i'r Teulu</b>                            |
| 1700-1750        | Nofio Cyhoeddus                                   |
| 2100-2200        | Nofio Cyhoeddus                                   |

#### Dydd Mercher

|                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| 0600-1015        | Nofio Cyhoeddus*3        |
| 1100-1155        | Nofio Cyhoeddus          |
| 1200-1255        | Acwa-ffit                |
| 1300-1500        | Nofio Cyhoeddus          |
| <b>1500-1700</b> | <b>Nofio i'r Teulu</b>   |
| 1700-1750        | Nofio Cyhoeddus          |
| 2015-2100        | Gwersi Gwella i Oedolion |
| 2100-2200        | Nofio Cyhoeddus *1       |

#### Dydd Iau

|                  |                                                   |
|------------------|---------------------------------------------------|
| 0600-1015        | Nofio Cyhoeddus*2                                 |
| 1100-1300        | Nofio Cyhoeddus                                   |
| <b>1300-1500</b> | <b>Nofio Cyhoeddus AM DDIM i blant dan 16 oed</b> |
| <b>1500-1700</b> | <b>Nofio i'r Teulu</b>                            |
| 1700-1750        | Nofio Cyhoeddus                                   |
| 2100-2200        | Nofio Cyhoeddus                                   |

#### Dydd Gwener

|                  |                        |
|------------------|------------------------|
| 0600-1015        | Nofio Cyhoeddus*3      |
| 1100-1155        | Nofio Cyhoeddus        |
| 1200-1255        | Acwa-ffit              |
| 1300-1500        | Nofio Cyhoeddus        |
| <b>1500-1700</b> | <b>Nofio i'r Teulu</b> |
| 1700-1750        | Nofio Cyhoeddus        |
| 2100-2200        | Nofio Cyhoeddus        |

#### Dydd Sadwrn

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

#### Dydd Sul

|                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| <b>0900-1000</b> | <b>Nofio i'r Teulu*</b> |
| 1005-1300        | Nofio i'r Teulu         |
| 1300-1345        | Amser Sblasio'r Cyhoedd |
| 1400-1500        | Partion Pen-blwydd      |

#### AMSERLEN Y PRIF BWLL - GWYLIAU'R PASG

EBRILL 13<sup>EG</sup> – DYDD SUL EBRILL 28<sup>AIN</sup> 2019

#### **ORIAU AGOR PENWYTHNOS Y PASG**

DYDD GWENER Y GROGLITH

DYDD SADWRN EBRILL 20<sup>FED</sup>

DYDD SUL EBRILL 21<sup>AIN</sup>

DYDD LLUN Y PASG

## 0800-1500

\*Nofio AM DDIM ar DDYDD SUL i blant dan 16 oed rhwng 0900-1000, rhieni/gwarcheidwaid sy'n dymuno mynychu'r sesiwn hon i dalu £1 y pen

### Pwll Traeth 0m-0.6m

#### Dydd Llun

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| 0700-1500 | Nofio Cyhoeddus |
| 1500-1700 | Nofio i'r Teulu |
| 1700-2000 | Nofio Cyhoeddus |

#### Dydd Mawrth

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| 0700-1500 | Nofio Cyhoeddus |
| 1500-1700 | Nofio i'r Teulu |
| 1700-2000 | Nofio Cyhoeddus |

#### Dydd Mercher

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| 0700-1500 | Nofio Cyhoeddus |
| 1500-1700 | Nofio i'r Teulu |
| 1700-2000 | Nofio Cyhoeddus |

#### Dydd Iau

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| 0700-1500 | Nofio Cyhoeddus |
| 1500-1700 | Nofio i'r Teulu |
| 1700-2000 | Nofio Cyhoeddus |

#### Dydd Gwener

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| 0700-1500 | Nofio Cyhoeddus |
| 1500-1700 | Nofio i'r Teulu |
| 1700-2000 | Nofio Cyhoeddus |

#### Dydd Sadwrn

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

#### Dydd Sul

|           |                         |
|-----------|-------------------------|
| 0900-1000 | Nofio i'r Teulu *       |
| 1000-1300 | Nofio i'r Teulu         |
| 1300-1345 | Amser Sblasio'r Cyhoedd |
| 1400-1500 | Partion Pen-blwydd      |

#### AMSERLEN Y PWLL BACH - GWYLIAU'R PASG

EBRILL 15<sup>EG</sup> – DYDD SUL EBRILL 28<sup>AIN</sup> 2019

#### ORIAU AGOR PENWYTHNOS Y PASG

DYDD GWENER Y GROGLITH

DYDD SADWRN EBRILL 20<sup>FED</sup> DYDD SUL EBRILL 21<sup>AIN</sup>

DYDD LLUN Y PASG

**0800-1500**

**0800-1000 Nofio Cyhoeddus**

**1000-1200 Nofio i'r Teulu**

**1200-1500 Nofio Cyhoeddus**

\* Nofio AM DDIM ar DDYDD SUL i blant dan 16 oed rhwng 0900-1000, rhieni/gwarcheidwaid sy'n dymuno mynychu'r sesiwn hon i dalu £1 y pen

### Y Pwll Bach 0.6m - 1.2m

#### Dydd Llun

|                  |                        |
|------------------|------------------------|
| 0700-0825        | Nofio Cyhoeddus        |
| 1015-1500        | Nofio Cyhoeddus        |
| <b>1500-1700</b> | <b>Nofio i'r Teulu</b> |
| 1700-2000        | Nofio Cyhoeddus        |

#### Dydd Mawrth

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| 0700-0825 | Nofio Cyhoeddus |
|-----------|-----------------|

1015-1300

Nofio Cyhoeddus

1300-1500

Nofio Cyhoeddus AM DDIM i blant dan 16 oed

**1500-1700**

**Nofio i'r Teulu**

1700-1930

Nofio Cyhoeddus

1930-2015

Gwersi Nofio i Oedolion

2015-2100

Gwersi Nofio i Oedolion

#### Dydd Mercher

|                  |                        |
|------------------|------------------------|
| 0700-0825        | Nofio Cyhoeddus        |
| 1015-1500        | Nofio Cyhoeddus        |
| <b>1500-1700</b> | <b>Nofio i'r Teulu</b> |
| 1700-2000        | Nofio Cyhoeddus        |

#### Dydd Iau

|                  |                                            |
|------------------|--------------------------------------------|
| 0700-0825        | Nofio Cyhoeddus                            |
| 1015-1300        | Nofio Cyhoeddus                            |
| 1300-1500        | Nofio Cyhoeddus AM DDIM i blant dan 16 oed |
| <b>1500-1700</b> | <b>Nofio i'r Teulu</b>                     |
| 1700-2000        | Nofio Cyhoeddus                            |

#### Dydd Gwener

|                  |                        |
|------------------|------------------------|
| 0700-0825        | Nofio Cyhoeddus        |
| 1015-1500        | Nofio Cyhoeddus        |
| <b>1500-1700</b> | <b>Nofio i'r Teulu</b> |
| 1700-2000        | Nofio Cyhoeddus        |

#### Dydd Sadwrn

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

#### Dydd Sul

|                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| <b>0900-1000</b> | <b>Nofio i'r Teulu*</b> |
| 1000-1300        | Nofio i'r Teulu         |
| 1300-1345        | Nofio Cyhoeddus         |
| 1400-1500        | Partion Pen-blwydd      |



# CANOLFAN HAMDDEN Aberdaugleddau



## Gweithgareddau Pasg



**15.04.19-28.04.19**



### Nofio'r Ddraig – Blas ar Sesiwn Achub Bywyd Rookie!

**Dydd Mercher 17 a 24 Ebrill 1100-1200**

Os ydych yn Nhon 4 neu uwch, beth am roi cynnig ar achub bywyd yn ein sesiynau Nofio'r Ddraig rhad ac am ddim? Dysgwch sgiliau achub bywyd a chael hwyl ar yr un pryd! Bydd angen gwisgo siorts a chrys T yn y sesiwn hon.

### Gwersi Nofio Dwys

**Dydd Llun 15 Ebrill-ddydd Iau 18 Ebrill**

**Dydd Mawrth 23 Ebrill-ddydd Gwener 26 Ebrill**

**0900-1100**

Mae gwersi dwys yn ffordd berffaith o ychwanegu at eich sgiliau nofio a rhoi hwb ychwanegol i'ch helpu i ddatblygu eich strociau nofio.



### Balanceability!

**Dydd Mercher 17 & 24 Ebrill**

**Y Pethau Bach 2½-3 oed 0930-1015**

**Y Plantos 4-5 oed 1015-1100**



Sesiwn hwyliog i'ch plant bach ddysgu popeth sydd i'w wybod am reidio beic. Bydd ein beiciau ysgafn, dibedal yn rhoi'r dechrau cywir i'ch rhai bach ddysgu sgil bywyd gwerthfawr, a llawer rhagor, a hynny mewn amgylchedd diogel, hwyliog a chyfeillgar dan arweiniad ein hyfforddwyr cymwys.

### Castell Bownsio a Chwarae Meddal

**Dydd Mawrth 16 & 23 Ebrill 1430-1630**

**Y Pethau Bach 0-3 oed & Y Plantos 4-5 oed**

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

### Gwallgofrwydd Amlchwaraeon!

**Dydd Iau 18 & 25 Ebrill**

**Y Plantos 4-5 oed 0900-0955**

**Y Minis 6-8 oed 1000-1055**

Rhowch gynnig ar amrywiaeth o chwaraeon, gan gynnwys pêl-droed, pêl-rwyd, badminton a rhagor! Llosgwch rywfaent o egni a gwella eich sgiliau chwaraeon.

### Pasg o Goginio Gwych!

**Dydd Llun 15 Ebrill & Dydd Gwener 26 Ebrill**

**Y Plantos 4-5 oed 0930-1030 Y Minis 6-8 oed 1100-1200**

Gwnewch drîts Pasg blasus a mynd â nhw adref i'w mwynhau! Yn cynnwys llunio nythod Pasg siocled, addurno teisennau cwpan cwningen, a gwneud bisgedi Pasg.



### Celf a Chrefft y Pasg!

**Dydd Mawrth 16 & 23 Ebrill**

**Y Plantos 4-5 oed 0930-1030 Y Minis 6-8 oed 1100-1200**

Dewch i greu crefftau Pasg gyda ni! Lluniwch fasgedi Pasg, gwnewch gwningod Pasg, ac addurnwch wyau Pasg! Ni fydd yn rhaid i chi glirio'r llanast gan y byddwn ni yn gwneud hynny!

**Rhaid cadw lle.** Mae angen i rieni aros yn yr adeilad ar gyfer plant dan 8 oed ac aros gyda'u plentyn os ydyn nhw o dan 4 oed. Am gopi mewn print bras, Braille, tâp sain neu iaith arall, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 01437 764551.

**01437 775959**

[www.sir-benfro.gov.uk/hamdden](http://www.sir-benfro.gov.uk/hamdden)



# CANOLFAN HAMDDEN Aberdaugleddau



Pembrokeshire Leisure  
Hamdden Sir Benfro

**Alison Coast**  
07792 490 723



**be  
gorgeous!**  
with  
Slimming World

**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](http://slimmingworld.co.uk)



**laterLife** physio**fit**  
training™ west. wales

**ARCHEBWCH  
NAWR...**

ar gyfer eich Prawf  
Ffitrwydd Gweithredol 65+

Rydym ni yma i'ch helpu i gynnal neu wella eich iechyd  
corfforol gan ddefnyddio cyngor a chanlyniadau profion  
sy'n seiliedig ar dystiolaeth

Am ddim ond £30, neu £20 gydag aelodaeth Physio-Plan,  
cewch dderbyn canlyniadau prawf personol ynghyd â  
chyngor ac arweiniad proffesiynol.

Cysylltwch â'n tîm cyfeillgar ar 01646 693333  
neu e-bostiwch [info@physiofitwestwales.co.uk](mailto:info@physiofitwestwales.co.uk)



Wedi'i leoli ar draeth Abereiddi, 5 milltir o Dyddewi  
E-bost: [manupukevents@gmail.com](mailto:manupukevents@gmail.com)  
Ffôn: 07855954702  
Gwefan: [www.man-upuk.com](http://www.man-upuk.com)

**Bellach yn cynnig:**

- Arfordira
- Caiacio
- Llogi Cit ac Offer



**£5.00 i ffwrdd efo'r daleb hon\***

Defnyddiwch y cod **pcc2019** pan fyddwch chi'n  
archebu ar-lein. Neu dewch â'r daleb hon efo chi  
pan fyddwch chi'n archebu

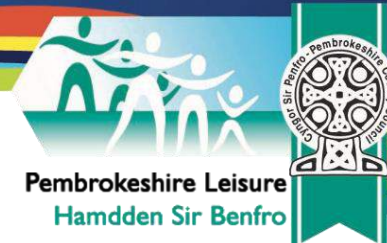
\*Telerau ac Amodau'n berthnasol



# CANOLFAN HAMDDEN Aberdaugleddau

Amserlen Pwll Pasg

15.04.19-28.04.19



## Dydd Llun

|           |                             |
|-----------|-----------------------------|
| 0645-0855 | Nofio i'r Cyhoedd           |
| 0900-1100 | Gwersi Nofio Dwys           |
| 1100-1200 | Therapi Dŵr                 |
| 1200-1300 | Acwa Ffit                   |
| 1300-1400 | Nofio i Oedolion            |
| 1400-1800 | Nofio i'r Cyhoedd           |
| 1500-1700 | *Nofio i'r Teulu am £5*     |
| 2000-2055 | Nofio Mewn Lonydd           |
| 2100-2155 | Nofio i Oedolion/Mewn 1 Lôn |

## Dydd Mawrth

|           |                         |
|-----------|-------------------------|
| 0645-0855 | Nofio i'r Cyhoedd       |
| 0900-1100 | Gwersi Nofio Dwys       |
| 1100-1855 | Nofio i'r Cyhoedd       |
| 1300-1500 | **Nofio am Ddim**       |
| 1500-1700 | *Nofio i'r Teulu am £5* |
| 1900-2000 | Acwa Ffit               |

## Dydd Mercher

|           |                             |
|-----------|-----------------------------|
| 0645-0855 | Nofio i'r Cyhoedd           |
| 0900-1100 | Gwersi Nofio Dwys           |
| 1100-1200 | Nofio'r Ddraig              |
| 1215-1315 | Sesiwn Hwyl Teganau Gwynt   |
| 1330-1800 | Nofio i'r Cyhoedd           |
| 1500-1700 | *Nofio i'r Teulu am £5*     |
| 2000-2100 | Nofio Mewn Lonydd           |
| 2100-2155 | Nofio i Oedolion/Mewn 1 Lôn |

## Dydd Iau

|           |                         |
|-----------|-------------------------|
| 0645-0855 | Nofio i'r Cyhoedd       |
| 0900-1100 | Gwersi Nofio Dwys       |
| 1100-1855 | Nofio i'r Cyhoedd       |
| 1300-1500 | **Nofio am Ddim**       |
| 1500-1700 | *Nofio i'r Teulu am £5* |
| 2000-2100 | Nofio Mewn Lonydd       |
| 2100-2155 | Nofio i Oedolion        |

## Dydd Gwener

|           |                             |
|-----------|-----------------------------|
| 0645-0855 | Nofio i'r Cyhoedd           |
| 0900-1100 | Gwersi Nofio Dwys           |
| 1115-1215 | Sesiwn Hwyl Teganau Gwynt   |
| 1300-1700 | Nofio i'r Cyhoedd           |
| 1500-1700 | *Nofio i'r Teulu am £5*     |
| 1700-1830 | Nofio Mewn Lonydd           |
| 2030-2200 | Nofio i Oedolion/Mewn 1 Lôn |

## Dydd Sadwrn

|           |                       |
|-----------|-----------------------|
| 0800-0855 | Nofio i Oedolion      |
| 0900-1345 | Nofio i'r Cyhoedd     |
| 1100-1200 | ***Nofio i'r Teulu*** |
| 1400-1555 | Hurio Preifat/Partion |

## Dydd Sul

|           |                           |
|-----------|---------------------------|
| 0800-0855 | Nofio i Oedolion          |
| 0900-1245 | Nofio i'r Cyhoedd         |
| 1300-1355 | Sesiwn Hwyl Teganau Gwynt |
| 1400-1555 | Hurio Preifat/Partion     |

### Darpariaeth Nofio Am Ddim

**\*Nofio i'r Teulu am £5\***

Max 2 adults and 2 children

**\*\*Nofio am Ddim\*\***

Nofio am ddim i blant 16 oed ac iau

**\*\*\*Nofio i'r Teulu\*\*\***

£1.00 i oedolyn sy'n dod yn gwmni i blentyn.

Nofio am ddim i blant 16 oed ac iau.

Mynnwch olwg ar y polisi derbyn

**Nodwch bydd y ganolfan ar gau 19.04.19 & 22.04.19**

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

**I gael copi mewn print bras, Braille, tap sain neu iath arall, byddwch cystal a ffonio (01437) 764551.**

**Ffon: 01437 775959**

CANOLFAN HAMDDEN

# Aberdaugleddau



Pembrokeshire Leisure  
Hamdden Sir Benfro



**Alison Coast**

**07792 490 723**



**be  
gorgeous!**  
with  
**Slimming World**

**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](http://slimmingworld.co.uk)



**laterLife** **physiofit**  
training™ west wales

**ARCHEBWCH  
NAWR...**

ar gyfer eich Prawf  
Ffitrwydd Gweithredol 65+

Rydym ni yma i'ch helpu i gynnal neu wella eich iechyd  
corfforol gan ddefnyddio cyngor a chanlyniadau profion  
sy'n seiliedig ar dystiolaeth

Am ddim ond £30, neu £20 gydag aelodaeth Physio-Plan,  
cewch dderbyn canlyniadau prawf personol ynghyd â  
chyngor ac arweiniad proffesiynol.

Cysylltwch â'n tîm cyfeillgar ar 01646 693333  
neu e-bostiwch [info@physiofitwestwales.co.uk](mailto:info@physiofitwestwales.co.uk)



Wedi'i leoli ar draeth Abereiddi, 5 milltir o Dyddewi  
E-bost: [manupukevents@gmail.com](mailto:manupukevents@gmail.com)  
Ffôn: 07855954702  
Gwefan: [www.man-upuk.com](http://www.man-upuk.com)

**Bellach yn cynnig:**

- Arfordira
- Caiacio
- Llogi Cit ac Offer



**MAN-UP**  
OVERCOME YOUR LIMITS!

**£5.00 i ffwrdd efo'r daleb hon\***

Defnyddiwch y cod **pcc2019** pan fyddwch chi'n  
archebu ar-lein. Neu dewch â'r daleb hon efo chi  
pan fyddwch chi'n archebu

\*Telerau ac Amodau'n berthnasol



## Amserlen Pasg y Prif Bwll

15<sup>fed</sup> – 28<sup>ain</sup> Ebrill 2019

### Dydd Llun

0700 – 0825 Nofio Lôn  
0830 – 0900 Gwersi Nofio  
0905 – 1155 Nofio Cyhoeddus  
1200 – 1300 Nofio Lôn (Oedolion yn Unig)  
1300 – 1500 Nofio Cyhoeddus  
**1500 – 1655 Nofio Cyhoeddus**  
1815 – 1855 Nofio Cyhoeddus (Hanner Pwll)

### Dydd Mawrth

0700 – 0825 Nofio Lôn  
0830 – 0900 Gwersi Nofio  
0900 – 1000 Aerobeg Dŵr  
1005 – 1155 **SESIWN SBLASH**  
1200 – 1300 Nofio Lôn (Oedolion yn Unig)  
1300 – 1500 Nofio Cyhoeddus  
**1500 – 1700 Nofio Cyhoeddus**  
1715 – 1815 Cyhoeddus a Lôn  
1815 – 1915 Sesiwn Gwella/Hyfforddi  
1920 – 1950 Acwa HIIT

### Dydd Mercher

0700 – 0855 Nofio Lôn  
0830 – 0900 Gwersi Nofio  
**0900 – 1000 Nofio Draig**  
1000 – 1155 Nofio Cyhoeddus  
1200 – 1300 Nofio Lôn (Oedolion yn Unig)  
1300 – 1530 Nofio Cyhoeddus  
1700 – 1855 Nofio Lôn (2 Lôn)  
1900 – 2055 Nofio Cyhoeddus

### Dydd Iau

0630 – 0730 Hyfforddiant Nofio  
0730 – 0855 Nofio Lôn  
0830 – 0900 Gwersi Nofio  
0900 – 1000 Aerobeg Dŵr  
1005 – 1155 Nofio Cyhoeddus  
1200 – 1300 Nofio Lôn (Oedolion yn Unig)  
1300 – 1500 Nofio Cyhoeddus  
**1500 – 1700 Nofio Cyhoeddus**  
1810 – 1930 Nofio Cyhoeddus (Hanner Pwll)  
1930 – 2015 Cyhoeddus a Lôn  
2015 – 2100 Menywod yn Unig  
2100 – 2155 Nofio Lôn

### Dydd Gwener

0700 – 0825 Nofio Lôn  
0830 – 0900 Gwersi Nofio  
0900 – 1000 Aerobeg Dŵr  
1005 – 1155 Nofio Cyhoeddus  
1200 – 1300 Nofio Lôn (Oedolion yn Unig)  
1300 – 1500 **SESIWN SBLASH**  
**1500 – 1700 Nofio Cyhoeddus**  
1700 – 1800 Nofio Lôn  
2100 – 2155 Nofio Lôn (2 Lôn)

### Dydd Sadwrn

0830 – 1025 Nofio Lôn  
1030 – 1400 Nofio Cyhoeddus  
1415 – 1615 Hurio Preifat

### Dydd Sul

0915 – 1045 Nofio Lôn  
1100 – 1255 **SESIWN SBLASH**  
1300 – 1445 Nofio Cyhoeddus



**Nofio Cyhoeddus:** Nofio i'r Teulu £5 (Hyd at 4 person, uchafswm o 2 oedolion)

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

**Nofio Draig:** Sesiwn am ddim dan arweiniad hyfforddwr i blant 16 oed ac iau.

**SESIWN SBLASH:** Parti yn y pwll!! Sesiwn llawn hwyl; flôtiau, cerrig camu, pêlau, teganau gwynt a cherddoriaeth.

**Mae'r polisi mynediad yn berthnasol i bob sesiwn.**

*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.*



**01437 776660**

[www.pembrokeshire.gov.uk/leisure](http://www.pembrokeshire.gov.uk/leisure)

## Amserlen Pasg y Pwll Fach

15<sup>fed</sup> – 28<sup>ain</sup> Ebrill 2019

### Dydd Llun (Ar gau 22.04.19)

0820 – 1000 Gwersi Nofio  
1000 – 1200 Nofio i'r Teulu  
1200 – 1500 Nofio Cyhoeddus  
1500 – 1700 Nofio Cyhoeddus  
1700 – 1900 Nofio Cyhoeddus

### Dydd Mawrth

0820 – 1000 Gwersi Nofio  
1005 – 1155 **SESIWN SBLASH**  
1200 – 1300 Nofio Cyhoeddus  
1300 – 1500 Nofio Cyhoeddus  
1500 – 1700 Nofio Cyhoeddus  
1700 – 1900 Nofio Cyhoeddus

### Dydd Mercher

0820 – 1000 Gwersi Nofio  
1000 – 1200 Nofio i'r Teulu  
1200 – 1500 Nofio Cyhoeddus  
1500 – 1700 Nofio Cyhoeddus  
1700 – 1900 Nofio Cyhoeddus

### Dydd Iau

0820 – 1000 Gwersi Nofio  
1000 – 1300 Nofio Cyhoeddus  
1300 – 1500 Nofio Cyhoeddus  
1500 – 1700 Nofio Cyhoeddus  
1700 – 1900 Nofio Cyhoeddus

### Dydd Gwener (Ar gau 19.04.19)

0820 – 1000 Gwersi Nofio  
1000 – 1200 Nofio i'r Teulu  
1200 – 1300 Nofio Cyhoeddus  
1300 – 1500 **SESIWN SBLASH**  
1500 – 1700 Nofio Cyhoeddus

### Dydd Sadwrn

0900 – 1100 Nofio Cyhoeddus  
1100 – 1200 Nofio i'r Teulu Dydd  
Sadwrn  
1200 – 1400 Nofio Cyhoeddus  
1415 – 1615 Huro Preifat

### Dydd Sul

0900 – 1100 Nofio Cyhoeddus  
1100 – 1300 **SESIWN SBLASH**  
1300 – 1445 Nofio Cyhoeddus



**Nofio Cyhoeddus:** Nofio i'r Teulu £5 (Hyd at 4 person, uchafswm o 2 oedolion)

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

**Nofio Draig:** Sesiwn am ddim dan arweiniad hyfforddwr i blant 16 oed ac iau.

**Nofio i'r Teulu:** 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 (Dydd Sadwrn):** Sesiwn am ddim i blant 16 oed ac iaua £1 ar gyfer unrhyw oedolion sy'n cyd-fynd.

**SESIWN SBLASH:** Parti yn y pwll!! Sesiwn llawn hwyl; flôtiau, cerrig camu, pêlau, teganau gwynt a cherddoriaeth.

**Mae'r polisi mynediad yn berthnasol i bob sesiwn.**

*I gael copi mewn print bras, fformat hawdd ei ddarllen, Braille, recordiad sain, neu mewn iaith arall, cysylltwch â Chynqor Sir Penfro ar 01437 764551.*



01437 776660







## Gweithgareddau Pasg

15<sup>fed</sup> - 28<sup>ain</sup> Ebrill

### AM DDIM

### Nofio Draig

A ydych chi'n don 5 neu'n uwch? Dewch i ddysgu sgiliau dwr newydd mewn sesiwn hwyliog a strwythuredig AM DDIM! 1000-1100 Wave 5+

Dydd Mercher 17<sup>eg</sup> - Snorcelu

Dydd Mercher 24<sup>ain</sup> - Polo Dwr

### Balanceability

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 Mercher 17<sup>eg</sup>

2½ - 5 oed

1000 - 1100



### Hwyl i'r Teulu

Mwynhewch baned 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.

16<sup>ain</sup>, 18<sup>fed</sup>, 23<sup>ain</sup>, 25<sup>ain</sup> Ebrill

1000-1200

0-7 oed

### Codi Hwyl

Cyfuniad o stunts, gymnasteg, neidio aawns. Defnyddio pom poms i greu arferion cyffrous a hwyliog. Ffordd wych o ymarfer corff, cael hwyl a gwneud ffrindiau.

Dydd Mawrth 16<sup>eg</sup>

3-6 oed: 1530-1615

7-10 oed: 1615-1715

### Pêl-Droed Hwyl

Sesiwn llawn hwyl gyda hyfforddwr cymwysedig i wella eich sgiliau pêl-droed wrth chwarae gemau hwyl!

Dydd Mercher 24<sup>ain</sup>

5-7 oed: 1000-1100

8-11 oed: 1100-1230



01437 776660



**Rhaid cadw lle.** Mae angen i rieni aros yn yr adeilad ar gyfer plant dan 8 oed ac aros gyda'u plentyn os ydyn nhw o dan 4 oed. Am gopi mewn print bras, Braille, tâp sain neu iaith arall, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 01437 764551.



# CANOLFAN HAMDDEN Penfro



**Alison Coast**

**07792 490 723**



**be  
gorgeous!**  
with  
**Slimming World**

**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](http://slimmingworld.co.uk)



**laterLife** **physiofit**  
training™ west.wales

**ARCHEBWCH**

**NAWR...**

ar gyfer eich Prawf  
Ffitrwydd Gweithredol 65+

Rydym ni yma i'ch helpu i gynnal neu wella eich iechyd corfforol gan ddefnyddio cyngor a chanlyniadau profion sy'n seiliedig ar dystiolaeth

Am ddim ond £30, neu £20 gydag aelodaeth Physio-Plan, cewch dderbyn canlyniadau prawf personol ynghyd â chyngor ac arweiniad proffesiynol.

Cysylltwch â'n tîm cyfeillgar ar 01646 693333 neu e-bostiwch [info@physiofitwestwales.co.uk](mailto:info@physiofitwestwales.co.uk)



**Wedi'i leoli ar draeth Abereiddi, 5 milltir o Dyddewi**  
E-bost: [manupukevents@gmail.com](mailto:manupukevents@gmail.com)  
Ffôn: 07855954702  
Gwefan: [www.man-upuk.com](http://www.man-upuk.com)

**Bellach yn cynnig:**

- Arfordira
- Calacio
- Llogi Cit ac Offer



**£5.00 i ffwrdd efo'r daleb hon\***

Defnyddiwch y cod **pcc2019** pan fyddwch chi'n archebu ar-lein. Neu dewch â'r daleb hon efo chi pan fyddwch chi'n archebu

\*Telerau ac Amodau'n berthnasol





## Gweithgareddau Pasg

15<sup>fed</sup> - 28<sup>ain</sup> Ebrill

## Nofio Draig

Os yr ydych yn ton 4 neu uwch, beth am wella'ch sgiliau nofio wrth ddod i'n sesiwn strôc frest AM DDIM.

AM DDIM

Dydd Mercher 17<sup>eg</sup> & 24<sup>eg</sup> 0900-1000 Ton 4+

## Balanceability

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, sef beiciau ysgafn heb bedalau. Y cychwyn iawn i blant ddysgu sgil bywyd gwerthfawr mewn amgylchedd diogel, hwyliog a chyfeillgar.

Dydd Mawrth 16<sup>eg</sup> & 24<sup>ain</sup>

2½ - 3 oed: 1400 - 1430

4 - 6 oed: 1435 - 1520



## Hwyl i'r Teulu

Sesiwn heb oruchwyliaeth gyda'r castell neidio, deunyddiau celf a chreffft a badminton! Rhaid i rieni aros gyda'r plant bob amser.

Dydd Llun 15<sup>fed</sup> 1000-1400Dydd Gwener 26<sup>ain</sup> 1400-1600

Oed 0-7

## Ffitrwydd Iau

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. \*Heb gynnwys gwyliau banc.

\*Llun &amp; Mawrth 1200-1400

Mercher-Gwener\* 15.00-17.00



01437 775678



**Rhaid cadw lle.** Mae angen i rieni aros yn yr adeilad ar gyfer plant dan 8 oed ac aros gyda'u plentyn os ydyn nhw o dan 4 oed. Am gopi mewn print bras, Braille, tâp sain neu iaith arall, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 01437 764551.

[www.pembrokeshire.gov.uk/leisure](http://www.pembrokeshire.gov.uk/leisure)



CANOLFAN HAMDDEN

# Dinbych-y-pysgod



Pembrokeshire Leisure  
Hamdden Sir Benfro

**Alison Coast**

**07792 490 723**



**be  
gorgeous!**  
with  
**Slimming World**

**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](http://slimmingworld.co.uk)



**laterLife** **physiofit**  
training west wales

**ARCHEBWCH**

**NAWR...**

ar gyfer eich Prawf  
Ffitrwydd Gweithredol 65+

Rydym ni yma i'ch helpu i gynnal neu wella eich iechyd  
corfforol gan ddefnyddio cyngor a chanlyniadau profion  
sy'n seiliedig ar dystiolaeth

Am ddim ond £30, neu £20 gydag aelodaeth Physio-Plan,  
cewch dderbyn canlyniadau prawf personol ynghyd â  
chyngor ac arweiniad proffesiynol.

Cysylltwch â'n tîm cyfeillgar ar 01646 693333  
neu e-bostiwch [info@physiofitwestwales.co.uk](mailto:info@physiofitwestwales.co.uk)





Wedi'i leoli ar draeth Abereiddi, 5 milltir o Dyddewi  
E-bost: [manupukevents@gmail.com](mailto:manupukevents@gmail.com)  
Ffôn: 07855954702  
Gwefan: [www.man-upuk.com](http://www.man-upuk.com)



**MAN-UP**  
OVERCOME YOUR LIMITS!



**Bellach yn cynnig:**

- Arfordira
- Caiacio
- Llogi Cit ac Offer





**MAN-UP**  
OVERCOME YOUR LIMITS!

**£5.00 i ffwrdd efo'r daleb hon\***

Defnyddiwch y cod **pcc2019** pan fyddwch chi'n  
archebu ar-lein. Neu dewch â'r daleb hon efo chi  
pan fyddwch chi'n archebu

\*Telerau ac Amodau'n berthnasol





## Amserlen Pwll Pasg

15<sup>fed</sup> - 28<sup>ain</sup> Ebrill 2019**Dydd Llun 15<sup>fed</sup> Ebrill**

0730-0855 Oedolion yn Unig  
0900-0955 Nofio Lôn  
0900-1000 Nofio i'r Teulu (Pwll Fach) \*1  
1000-1200 Sessiwn Hwyl  
1200-1655 Nofio Cyhoeddus  
1700-1800 Nofio Lôn  
2100-2200 Oedolion yn Unig

**Dydd Mawrth 16<sup>eg</sup> & 23<sup>ain</sup> Ebrill**

0630-0755 Nofio Lôn  
0800-0900 Oedolion yn Unig  
0915-1000 Aerobeg Dŵr  
1000-1655 Nofio Cyhoeddus \*2 \*3  
1700-1800 Nofio Lôn  
1700-1800 Nofio i'r Teulu (Pwll Fach) \*1  
1800-1900 Gwersi Nofio i Oedolion  
2100-2200 Nofio Lôn

**Dydd Mercher 17<sup>eg</sup> & 24<sup>ain</sup> Ebrill**

0730-0855 Oedolion yn Unig  
0900-1000 Nofio Draig \*4  
0900-1000 Nofio i'r Teulu (Pwll Fach) \*1  
1000-1200 Sessiwn Hwyl  
1200-1655 Nofio Cyhoeddus \*3  
1700-1800 Nofio Lôn  
1800-1900 Nofio Tri  
1900-1955 Nofio Lôn (24/04 yn unig)  
2000-2100 Nofio Cyhoeddus

**Dydd Iau 18<sup>fed</sup> & 25<sup>ain</sup> Ebrill**

0630-0755 Nofio Lôn  
0800-1000 Oedolion yn Unig  
1015-1100 Aerobeg Dŵr  
1100-1655 Nofio Cyhoeddus \*2 \*3  
1700-1800 Nofio Lôn  
1700-1800 Nofio i'r Teulu (Pwll Fach) \*1  
2100-2200 Oedolion yn Unig

**Dydd Gwener 26<sup>ain</sup> Ebrill**

0630-0730 Nofio Lôn  
0735-1000 Oedolion yn Unig  
0900-1000 Nofio i'r Teulu (Pwll Fach) \*1  
1000-1655 Nofio Cyhoeddus \*3  
1700-1900 Nofio Lôn  
2000-2100 Nofio Lôn

**Dydd Sadwrn 20<sup>fed</sup> & 27<sup>ain</sup> Ebrill**

0800-0900 Nofio Lôn  
0900-1000 Nofio-Ffit Iau  
0900-1000 Nofio i'r Teulu Dydd Sadwrn (Pwll Fach) \*5  
1000-1400 Nofio Cyhoeddus \*2  
1400-1500 Nofio Lôn

**Dydd Sul 21<sup>ain</sup> & 28<sup>ain</sup> Ebrill**

0800-0900 Nofio Lôn  
0900-1000 Oedolion yn Unig  
1000-1200 Sessiwn Hwyl  
1200-1400 Nofio Cyhoeddus  
1400-1500 Nofio Lôn

**Gwyliau Banc****Dydd Gwener 19<sup>eg</sup> & Dydd Llun 22<sup>ain</sup> Ebrill**

0800-0900 Oedolion yn Unig  
0900-1000 Nofio Lôn  
1000-1200 Sessiwn Hwyl  
1200-1500 Nofio Cyhoeddus

\*1 - 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.

\*2 - Nofio am ddim i blant 16 oed ac iau 1300-1500 dydd Mawrth & dydd Iau ac 1300-1400 dydd Sadwrn. Polisi mynediad plentyn arferol.

\*3 - Tocyn Nofio Teulu £5 ar gael (Hyd at 4 o bobl, uchafswm o 2 oedolyn)

\*4 - Nofio Draig: Sesiwn strwythuredig am ddim gyda hyfforddwr. Mae cyfyngiadau gallu nofio ac oedran yn berthnasol.

\*5 - Nofio i'r Teulu ar Ddydd Sadwrn: PWLL BACH YN UNIG. 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. Polisi mynediad nofio i'r teulu.



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.



01437 775678





CANOLFAN HAMDDEN

# Dinbych-y-pysgod



**Alison Coast**

**07792 490 723**



**be  
gorgeous!**  
with  
**Slimming World**

**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](http://slimmingworld.co.uk)



**laterLife** **physiofit**  
training™ west wales

**ARCHEBWCH  
NAWR...**

ar gyfer eich Prawf  
Ffitrwydd Gweithredol 65+

Rydym ni yma i'ch helpu i gynnal neu wella eich iechyd  
corfforol gan ddefnyddio cyngor a chanlyniadau profion  
sy'n seiliedig ar dystiolaeth

Am ddim ond £30, neu £20 gydag aelodaeth Physio-Plan,  
cewch dderbyn canlyniadau prawf personol ynghyd â  
chyngor ac arweiniad proffesiynol.

Cysylltwch â'n tîm cyfeillgar ar 01646 693333  
neu e-bostiwch [info@physiofitwestwales.co.uk](mailto:info@physiofitwestwales.co.uk)





**Wedi'i leoli ar draeth Abereiddi, 5 milltir o Dyddewi**  
E-bost: [manupukevents@gmail.com](mailto:manupukevents@gmail.com)  
Ffôn: 07855954702  
Gwefan: [www.man-upuk.com](http://www.man-upuk.com)



**Bellach yn cynnig:**

- Arfordira
- Calacio
- Llogi Cit ac Offer





**£5.00 i ffwrdd efo'r daleb hon\***

Defnyddiwch y cod **pcc2019** pan fyddwch chi'n  
archebu ar-lein. Neu dewch â'r daleb hon efo chi  
pan fyddwch chi'n archebu

\*Telerau ac Amodau'n berthnasol