



## Amserlen y Prif Pwll

29.04.19 – 21.07.19 (Ac eithrio 27.05-02.06) Fersiwn 1

### Dydd Llun

|             |                               |
|-------------|-------------------------------|
| 0700 – 0855 | Nofio Lôn                     |
| 1200 – 1300 | Nofio Lôn a Cyhoeddus         |
| 1805 – 1855 | Nofio Cyhoeddus (Hanner Pwll) |

### Dydd Mawrth

|             |                         |
|-------------|-------------------------|
| 0700 – 0840 | Nofio Lôn               |
| 0845 – 0945 | Aerobeg Dŵr             |
| 1200 – 1300 | Nofio Lôn a Cyhoeddus   |
| 1300 – 1500 | Nofio Cyhoeddus         |
| 1715 – 1815 | Nofio Cyhoeddus a Lôn   |
| 1815 – 1915 | Sesiwn Gwella/Hyfforddi |
| 1920 – 1950 | Acwa HIIT               |
| 2000 – 2100 | Nofio Cyhoeddus a Lôn * |

### Dydd Mercher

|             |                               |
|-------------|-------------------------------|
| 0700 – 0855 | Nofio Lôn                     |
| 1215 – 1315 | Nofio Lôn a Cyhoeddus         |
| 1700 – 1755 | Nofio Lôn (2 Lôn)             |
| 1800 – 1855 | Nofio Cyhoeddus (Hanner Pwll) |

### Dydd Iau

|             |                               |
|-------------|-------------------------------|
| 0630 – 0730 | Hyfforddiant Nofio            |
| 0730 – 0825 | Nofio Lôn                     |
| 0830 – 0920 | Aerobeg Dŵr                   |
| 0930 – 1020 | Aerobeg Dŵr                   |
| 1200 – 1300 | Nofio Lôn                     |
| 1300 – 1500 | Nofio Cyhoeddus *             |
| 1810 – 1930 | Nofio Cyhoeddus (Hanner Pwll) |
| 1915 – 2015 | Nofio Cyhoeddus a Lôn         |
| 2015 – 2100 | Menywod yn Unig               |
| 2100 – 2155 | Nofio Lôn                     |

### Dydd Gwener

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| 0700 – 0825 | Nofio Lôn         |
| 0830 – 0930 | Aerobeg Dŵr       |
| 1200 – 1300 | Nofio Lôn         |
| 1300 – 1400 | Nofio Cyhoeddus   |
| 1500 – 1645 | AMSER SBLASH      |
| 1700 – 1800 | Nofio Lôn         |
| 2100 – 2155 | Nofio Lôn (2 Lôn) |

### Dydd Sadwrn

|             |                  |
|-------------|------------------|
| 1100 – 1200 | Nofio Lôn        |
| 1200 – 1400 | Nofio Cyhoeddus* |
| 1415 – 1615 | Hurio Preifat    |

### Dydd Sul

|             |                     |
|-------------|---------------------|
| 0915 – 1010 | Nofio Lôn (2 Lôn)   |
| 1015 – 1115 | Nofio Ffitrwydd Iau |
| 1115 – 1255 | AMSER SBLASH        |
| 1300 – 1445 | Nofio Cyhoeddus     |

### PWLL AR GAU

\* Ni fydd y sesiwn hon ar gael ar ddydd Mawrth 30.04.19, 21.05.19 na'r 04.06.19.

\* Ni fydd y pwll ar gael rhwng 1400 a 1500 ar ddydd Iau 02.05.19 na'r 13.06.19.

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

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

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

Ffôn:- 01437 776 660

[Pembrokeleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk](mailto:Pembrokeleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk)

I gael copi mewn print bras, fformat hawdd ei ddarllen, Braille, recordiad sain, neu mewn iaith arall, cysylltwch â Chynghor Sir Penfro ar 0143776455.