

CANOLFAN HAMDDEN Abergwaun

Amserlen y Pwll Nofio
Hanner Tymor Y Sulgwyn
Mai 27 – Mehefin 2 2019



Dydd Llun Mai 27

0800 - 0900	Nofio Lôn
0800 - 1000	Nofio i Oedolion a Phlant
0900 - 1000	Nofio i Oedolion
1000 - 1400	Nofio Cyhoeddus

Dydd Mawrth

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 (Pwll nofio i ddysgwyr a phen bas y prif bwl yn unig)
1900 - 2000	Gwersi Nofio i Oedolion sy'n Gwella
2000 - 2100	Ffitrwydd Nofio i Oedolion Profiadol

Dydd Mercher

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 - 1600	Nofio i'r Teulu (Pwll nofio i ddysgwyr a phen bas y prif bwl yn unig)
1600 - 1700	Nofio Cyhoeddus
1730 - 1830	*Sesiwn Hwyl a Sbri gyda Theganau Gwynt
1900 - 2000	Nofio Lôn

Dydd Iau

0700 - 0900	Nofio Lôn
0700 - 1000	Nofio i Oedolion a Phlant
0900 - 1000	Acwa-ffit
1000 - 1100	Gwersi Nofio Dwys i Blant
1100 - 1300	Nofio Cyhoeddus
1300 - 1500	Amser Sblash
1500 - 1700	Nofio i'r Teulu (Pwll nofio i ddysgwyr a phen bas y prif bwl yn unig)
1915 - 2015	Gwersi Nofio Oedolion Dechreuwyd

Dydd Gwener

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 (Pwll nofio i ddysgwyr a phen bas y prif bwl yn unig)
1730 - 1830	*Sesiwn Hwyl a Sbri gyda Theganau Gwynt
2000 - 2100	Nofio Lôn

Dydd Sadwrn

0815 - 0930	Nofio Lôn
0815 - 0930	Nofio i Oedolion a Phlant
0930 - 1300	Nofio Cyhoeddus
1315 - 1415	Nofio i'r Teulu (Pwll nofio i ddysgwyr a phen bas y prif bwl yn unig)
1430 - 1530	Hurio Preifat
1545 - 1645	Amser Sblash

Dydd Sul

1100 - 1330	Nofio Cyhoeddus
1345 - 1445	Hurio Preifat

Nofio am ddim i blant ar ddydd Sadwrn rhwng 1315 a 1415 a £1.00 fesul Oedolyn sy'n nofio gyda phlentyn

Pwll Dysgwyr unig

AM DDIM nofio y plant 3-16 oed

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

*angen prawf cymhwysedd

Fersiwn 2

www.pembrokeshire.gov.uk/leisure

