

Amserlen y Pwll Fach

27^{ain} Mai – 2^{ail} Mehefin 2019

Ar gau dydd Llun 27.05.19

Dydd Mawrth

1000 – 1200	SESIWN SBLASH
1200 – 1300	Nofio Cyhoeddus
1300 – 1500	Nofio Cyhoeddus
1500 – 1700	Nofio Cyhoeddus
1700 – 1900	Nofio Cyhoeddus

Dydd Mercher

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

Dydd Iau

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

Dydd Gwener

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 Chyngor Sir Penfro ar 01437 764551.



01437 776660

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



laterLife **physiofit**
trainingTM 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



MAN-UP
OVERCOME YOUR LIMITS!

Bellach yn cynnig:

- Arfordira
- Caiacio
- Llogi Cit ac Offer

Wedi'i leoli ar draeth Abereiddi, 5 milltir o Dyddewi
E-bost: manupukevents@gmail.com
Ffôn: 07855954702
Gwefan: www.man-upuk.com



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