



Amserlen Pwll Hanner Tymor

27^{ain} Mai – 2^{il} Mehefin 2019

Dydd Llun

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

Dydd Mawrth

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

0730-0855 Oedolion yn Unig
0900-1100 Nofio i'r Teulu (Pwll Fach) *1
1000-1100 Nofio Draig *4
1100-1200 **Sessiwn Hwyl**
1200-1655 Nofio Cyhoeddus *3
1700-1800 Nofio Lôn
1800-1900 Nofio Tri
1900-1955 Nofio Lôn
2000-2100 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 1500-1700 (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.

Dydd Iau

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

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

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

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



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

Gywir ar adeg argraffu. Fersiwn 1.

01437 775678



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**
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



COAST GUARD KAYAK SURFING
TEL: 07780-937488
TEL: 07855-954702

MAN-UP
OVERCOME YOUR LIMITS!

Bellach yn cynnig:

- Arfordira
- Calacio
- 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