

Amserlen Pwll Nofio Hanner Tymor 27^{ain} Mai– 2^{ail} Mehefin

Dydd Llun

	Ar Gau
	Gwyl y banc

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

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

Mai 27 – Mehefin 2 2019

Ffitrwydd Iau

Dydd Gwener Mai 31 1000-1200

**Dewch draw I wneud ymarfer corf a gwneud
ffrindiau newydd**

***Oed 11-12**

Ardal Chwarae

**Dydd Iau Mai 30 1130-1330
0-7 oed**

**Bore llawn hwyl I'r rhai bach. Castell neidio, chwarae
medal, gwisg a chrefft**

Disgo Sglefrio

**Dydd Mawrth Mai 28 1700-1830
Oed 4+**

**Dewch a'ch sglefrynau a sgwteri I'n sesiwn heb
oruchwyliaeth yn y Neuadd chwaraeon. Y gweithgaredd
perffaith ar gyfer diwrnod glawog! Rhaid I rieni aros gyda
phlant bob amser.**

Balanceability

**Sesiwn wedi'i hanelu at gael plant ar eu
beiciau mewn amgylchedd hwyliog a diogel.**

Dydd Gwener Mai 31 1000-1045

Addas ar gyfer Plant bach a Tots

Tenis

Dydd Gwener Mai 31 1100-1145

Addas ar gyfer Tots a Mini's

**Yr adeg honno o'r flwyddyn eto, dewch I
fwynhau'r gamp fawr o dennis gyda ni.**

Nofio Draig

Dydd Mercher Mai 29 1015-1115

**Ton 5+ neu Oed 8+ Sgiliau achub bywyd ac
ymarferion**

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 776690
www.pembrokeshire.gov.uk/leisure



**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
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



TEL: 07789-937488
TEL: 07855-5954702

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



£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