

Amserlen Pwll Nofio

Ionawr 6^{ain} – Chwefror 16^{ain} 2020

Dydd Llun

0700-0800	Nofio Lon
0800-0900	Aerobeg Dwr
1130-1230	Nofio Cyhoeddus
1550-1815	Gwersi Nofio
1830-1900	Dechreuwyr Oedolion
1900-2000	Nofio Cyhoeddus
2000-2100	Nofio Lon

Dydd Iau

1200-1300	Nofio Cyhoeddus
1550-1745	Gwersi Nofio
1715-1815	Clwb Achub Bywyd Rwci
1815-1900	Nofio Cyhoeddus
1900-2000	Aerobeg Dwr
2000-2100	Meistri/Gwersi Oedolion Canolradd

Dydd Mawrth

1200-1300	Nofio Cyhoeddus
1550-1730	Gwersi Nofio
1730-1930	Clwb Nofio
1930-2030	Meistri/Gwersi Oedolion Canolradd

Dydd Gwener

0700-0800	Nofio Lon
0800-0900	Nofio Lon/Cyhoeddus
1550-1815	Gwersi Nofio
1815-1915	Nofio Cyhoeddus Hwyl
1930-2030	Nofio Lon

Dydd Mercher

0700-0800	Nofio Lon
0800-0900	Aerobeg Dwr
0945-1030	Therapi Dwr
1600-1730	Gwersi Nofio
1730-1830	Clwb Nofio
1830-1930	Nofio Cyhoeddus

Dydd Sadwrn

0830-0930	Aerobeg Dwr
0940-1155	Gwersi Nofio
1200-1300	Nofio teulu**
1300-1400	Nofio Cyhoeddus

Dydd Sul

0930-1030	Nofio Lon
1030-1130	Nofio Teulu**
1130-1230	Nofio Cyhoeddus

** Pen bas yn unig



Nofio am ddim i blant bob dydd sadwrn rhwng
1200-1400 ac nofio cyfradd is i oedolion sy'n
dod gyda plentyn rhwng 1200-1400