CANOLFAN HAMDDEN

Dinbych-y-pysgod

Amserlen Pwll Nofio

3ydd Mehefin – 22ain Gorffennaf 2019

Dydd Llun

0630-0730 Dygnwch 5 Frogs
0730-0900 Oedolion yn Unig
1200-1300 Nofio Cyhoeddus
2100-2200 Oedolion yn Unig

Dydd Mawrth

0630-0755 Nofio Lôn
0800-0900 Oedolion yn Unig
0915-1000 Aerobeg Dŵr
1200-1300 Nofio Cyhoeddus
1200-1300 Nofio Ffit Oedolion
1500-1545 Nofio Lôn
1700-1800 Nofio Cyhoeddus (Hanner Pwll)
1730-1800 Nofio Lôn (2 Lôn)
1800-1845 Gwersi Nofio Oedolion
2100-2200 Nofio Lôn

Dydd Mercher

0630-0730 Dygnwch 5 Frogs
0730-0900 Oedolion yn Unig
1200-1300 Nofio Cyhoeddus
1800-1900 Nofio Tri
2000-2100 Nofio Lôn

Dydd Iau

0630-0755 Nofio Lôn
0800-0900 Oedolion yn Unig
0915-1000 Babanod Sblash
1015-1100 Aerobeg Dŵr
1200-1300 Nofio Cyhoeddus
1500-1555 Nofio Lôn (3 Lôn)
2100-2200 Oedolion yn Unig

Dydd Gwener

0630-0725 Nofio Lôn
0730-0900 Oedolion yn Unig
1200-1300 Nofio Cyhoeddus
1500-1700 Nofio Cyhoeddus
1800-1900 Nofio Ffit Oedolion
2000-2100 Nofio Lôn

Dydd Sadwrn

0700-0900 Nofio Lôn
0900-1000 Nofio Ffit Iau
0900-1000 Nofio i'r Teulu* (Pwll fach yn unig)
1000-1200 Nofio Cyhoeddus
1200-1400 Nofio Cyhoeddus *2
1400-1500 Nofio Lôn

Dydd Sul

0700-0855 Nofio Lôn
0900-1000 Oedolion yn Unig
1000-1200 Sesiwn Hwyl
1200-1400 Nofio Cyhoeddus
1400-1500 Nofio Lôn

*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. 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.

*2 Mae pob plentyn 16 oed ac iau yn nofio am ddim ar dydd Sadwrn, 1200-1400. Polisi mynediad plant arferol.

01437 775678

Pembs Leisure

Pwll Ar Gau: Dydd Sadwrn 8fed Mehefin, 1300-1500

Gywir ar adeg argraffu Fersiwn 1

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.

www.pembrokeshire.gov.uk/leisure