



GWYLIAU'R HAF!

YMUNWCH Â NI AM
6 WYTHNOS O HWYL,
CREADIGRWYDD, A
BOD YN WEITHGAR!

22 GORFFENNAF – 1 MEDI



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro



GWYBODAETH ARCHEBU

I archebu lle yn ein sesiynau gallwch naill ai:

- Archebu ar-lein
- Archebu gan ddefnyddio ein App Hamdden Sir Benfro
- Cysylltwch â'ch canolfan leol

CANOLFAN

Canolfan Hamdden Crymych
Canolfan Hamdden Abergwaun
Canolfan Hamdden Hwlfordd
Canolfan Hamdden Aberdaugleddau
Canolfan Hamdden Penfro
Canolfan Hamdden Dinbych y Pysgod
Neuadd Chwaraeon Tyddewi

TELEFFON

01437 776690
01437 775504
01437 776676
01437 775959
01437 776660
01437 775678
01437 775506

E-BOST

crymychleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk
fishguardleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk
haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk
milfordhavenleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk
pembrokeleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk
tenbyleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk
stdavidssportshall@pembrokeshire.gov.uk



I gael copi mewn print bras, Braille, tap sain neu iath arall, byddwch cystal a ffonio 01437 764551.

CYNNWYS

04

HWYL A FFITRWYDD

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| Gweithdai Arian NatWest | Clwb Ffitwrdd |
| Clwb Coginio | Ffitwrdd Teulu |
| Graffiti Gyda Lloyd | Aquathlon |
| Sbin i Blant | Duathlon |
| Trampolinau i Blant | Gwallgofrwydd Amlchwaraeon |
| Mini Ninjas | Modelu Balŵns |
| Pelydru a Disgleirio | Ardal Chwarae |
| Hwyl i'r Teulu | Diwrnod Chwarae |
| Disgo Sglefrio | Balanceability |
| Chwarae Creadigol | |

15

MAENORDY SCOLTON

18

YR HANGOUT

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| Prawf Cymhyseidd | Sesiwn Galw Heibo NICAS |
| Sesiwn Blasau Teulu | Her Ddringo Haf |
| Teulu Direidus | Cyflwyniad i'r Cwrs Dringo |
| Miri Mwnciod | Sesiwn Agored |
| Mwnciod Direidus | Clwb yr Hangout |

25

GWERSYLL HAF

27

GWLYB & GWYLLT

- Gwersi Nofio Dwys
Octopush
Nofio'r Ddraig
Sesiwn Hwyl Teganau Gwynt
Amserlenni Pwll Nofio

ORIAU AGOR GWYL Y BANC

BYDD CANOLFAN HAMDDEN HWLFFORDD, AC
ABERGWAUN AR AGOR

DYDD LLUN 26AIN AWST 08:00 - 15:00

BYDD CANOLFAN HAMDDEN DINBYCH-Y-
PYSGOD AR AGOR

DYDD LLUN 26AIN AWST 08:00 - 13:00

BYDD Y SAFLEOEDD ERAILL AR GAU

DYDD LLUN 26AIN AWST

PEIDIWCH AG ANGHOFIO BOD EICH AELODAETH HAMDDEN SIR
BENFRO'N CYNWYS DEFNYDDIO HOLL SAFLEOEDD HAMDDEN
SIR BENFRO!



HWYL
A
FFITRWYDD



GWEITHDAI ARIAN NATWEST



Rhowch y rhai bychain ar ben ffordd o ran rheoli arian gyda Gweithdai Arian NatWest. Dysgwch sut i gyllidebu, am werth arian, ac am risgiau sgambiau yn y sesiynau cymunedol hyn.

BLE	PRYD	AMSER	OED	PRIS
Abergwaun	28.08.19	10:00 – 11:30 11:30 – 13:00	8–12 oed 12–16 oed	AM DDIM!
Penfro	23.08.19	10:00 – 11:30 11:30 – 13:00	8–12 oed 12–16 oed	
Hwlfordd	24.07.19	10:00 – 11:30 11:30 – 13:00 13:30 – 15:00 15:00 – 16:30	8–12 oed 8–12 years 12–16 years 12–16 years	
Aberdaugleddau	21.08.19	13:00 – 14:30 14:30 – 16:00	8–12 oed 12–16 oed	
Dinbych y Pysgod	30.08.19	13:30 – 15:00 15:00 – 16:30	8–12 oed 12–16 oed	
Crymlych	20.08.19	11:30 – 13:00 13:00 – 14:30	8–12 oed 12–16 oed	

CLWB COGINIO!

Dewch â'ch plant i ymuno â ni i wneud danteithion blasus y gallant fynd adref i'r teulu a ffrindiau i mwynhau. Darperir cynhwysion.



BLE	PRYD	AMSER	OED	PRIS
Abergwaun	24.07.19 & 07.08.19	10:00 – 11:00 11:00 – 12:00 12:00 – 13:00	4–5 oed 6–8 oed 9+ oed	O £3.50
Aberdaugleddau	Bob dydd Mawrth	09:30 – 10:30	3–8 oed	
Dinbych y	29.07.19	13:00 – 14:00	6–8 oed	
Pysgod		14:00 – 15:00	4–5 oed	

GRAFFITI CYDA LLOYD!

Sesiwn unigryw a gwahanol yr haf yma. Gadewch i'ch dychymyg redeg yn wyllt trwy arlunio! Cadwch eich cynfas a'i osod ar y wal adref er mwyn i bawb ei weld.

BLE	PRYD	AMSER	OED	PRIS
Abergwaun	23.08.19	13:30 – 15:30	5+ oed	£10
Penfro	19.08.19	14:00 – 16:00		
Hwlfordd	21.08.19	10:30 – 12:30		



SBIN I BLANT

Sesiwn seiclo grŵp gyda hyfforddwr hwyliog! Bydd plant a phobl ifanc yn mwynhau cadw'n heini o dan do ar feiciau lliwgar ac yng nghwmni hyfforddwr ardderchog.

Yng Nghanolfan Hamdden Abergwaun yn unig



PRYD	AMSER	TALDRA	PRIS
Dyddiau Llun, ac eithrio 26.08.19	16:00 – 16:30	Isafswm Taldra 145cm	O £1.30



TRAMPOLINAU I BLANT

Cyfle i blant brofi rhywbeth newydd a chyffrous, sef ein trampolinau.

Yng Nghanolfan Hamdden Abergwaun yn unig

PRYD	AMSER	OED	PRIS
Dydd Gwener	11:30 – 12:00	8–12 oed	O £1.30

MINI NINJAS!

Gweithgareddau hwyliog a rhyngweithiol yn seiliedig ar grefftau ymladd.

Yng Nghanolfan Hamdden Crymmych yn unig



PRYD	AMSER	OED	PRIS
Dyddiau Mawrth, ac eithrio 06.08.19	10:00 – 11:00 11:00 – 12:00	5–10 oed 11–16 oed	O £2.50



PELYDRU A DISGLEIRIO!

Gweithdy creadigol i'ch gweld yn tywynnu cyn cael sesiwn ymestyn a llifo.

BLE	PRYD	AMSER	OED	PRIS
Abergwaun	22.07.19 05.08.19 19.08.19	15:00 – 16:30	6+ oed	O £5
Penfro Hwlfordd	05.08.19 31.07.19 22.08.19	10:00 – 11:30 13:30 – 15:00		
Aberdaugleddau	29.08.19 19.08.19	09:30 – 11:00		
Dinbych y Pysgod	05.08.19	13:00 – 14:30		



HWYL I'R TEULU!

Mwynhewch banded tra bo'r plant yn defnyddio tipyn o egni ar ein castell neidio, yn chwarae badminton, pêl-droed, cymryd rhan yn y sesiwn grefftau a llawer mwy. Ffordd wych o rannu awr neu ddwy gyda theulu a chyfeillion os yw'r tywydd yn wlyb neu i gael tipyn o hwyl dan do.

BLE	PRYD	AMSER	OED	PRIS
Penfro	Dydd Mawrth	12:00 – 14:00	4–5 oed	O £2.50
	Dydd Iau	10:00 – 12:00		
Aberdaugleddau	Dydd Mawrth & Dydd Iau	14:30 – 16:30		
Crymych	Dydd Iau	11:30 – 13:30		

DISGO SGLEFRIO!

Dewch a'ch sgelfrynnau a sgwteri i'n sesiwn heb orouchwyliaeth yn y neuadd chwaraeon. Y gweithgaredd perffaith ar gyfer diwrnod glawog!

*Yn Canolfan Hamdden Penfro esgidiau rholio meintiau 12–3 a 3–6 ar gael.



BLE	PRYD	AMSER	OED	PRIS
Crymych	Dydd Gwener	17:00 – 18:30	4+ oed	O £2.50
Penfro	21.08.19	10:00 – 11:30	6–10 oed	



CHWARAE CREADIGOL

Cyfle i blant bach fod yn greadigol gyda phaent, dŵr, creffttau, darllen a llawer mwy, a chyfle i chi fwynhau dysglaid o de. Ni fydd yn rhaid i chi glirio'r llanast gan y byddwn ni yn gwneud hynny!

BLE	PRYD	AMSER	OED	PRIS
Abergwaun	Dydd Gwener	09:30 – 11:00	0–4 oed	O £2.80
Aberdaugleddau	Dydd Gwener	09:30 – 10:30	3–8 oed	



CLWB FFITRWYDD

Cyfle i blant 11–12 mlwydd oed ddefnyddio'r ystafell ffitrwydd. Gallwch ddod ar eich pen eich hun neu gyda ffrindiau er mwyn cadw'n heini.

Mae angen Kickstart.

BLE	PRYD	AMSER	OED	PRIS
Abergwaun	Dydd Mawrth	10:00 – 11:00	11–12 oed	O £3.30
	Dydd Iau	16:00 – 17:00		
	Dydd Sadwrn	10:30 – 11:30		Wedi'i gynnwys yn aelodaeth.
Penfro	Dydd Llun	10:00 – 11:00		
	Dydd Mercher			
	Dydd Gwener			
	Dydd Sadwrn			
Hwlfordd	Dydd Llun – Dydd Gwener	16:00 – 17:00		
Aberdaugleddau	Dydd Llun & Dydd Iau	10:00 – 12:00		
	Dydd Mawrth	15:00 – 17:00		
Dinbych y Pysgod	Dydd Llun & Dydd Mawrth	11:30 – 13:00		
	Dydd Mercher, Dydd Iau and Dydd Gwener	09:00 – 11:00		
	Dydd Llun	14:00 – 16:00		
Crymych	Dydd Mercher	12:00 – 14:00		

FFITRWYDD TEULU

Dewch gyda'ch rhieni/gwarcheidwaid a pharhewch i hyfforddi yn ystod eich gwyliau. Mae angen Kickstart.

Cysylltwch â Chanolfannau Hamdden Penfro a Dinbych–y–pysgod am eu hargaeledd.



BLE	PRYD	AMSER	PRIS
Hwlfordd	Dydd Llun – Dydd Gwener	09:00 – 17:00	O £3.30
	Dydd Sadwrn	08:00 – 16:00	Yn rhan o'r ffi ymaelodi!
	Dydd Sul	09:00 – 18:00	

GALW RHEDWYR, SEICLWYR, A NOFWYR!

Dewch i gymryd rhan yn ein duathlonau bychain a'n aquathlon. Addas ar gyfer pob gallu a bydd pawb sy'n cyfrannu'n derbyn medal.

HYFFORDDIANT AQUATHLON

Cyfle i baratoi ar gyfer y digwyddiad Aquathlon mewn sesiynau hyfforddi wythnosol. Dewch i bob sesiwn hyfforddi i dderbyn gostyngiad o £5 oddi ar y ffi mynediad i'r digwyddiad.

BLE	PRYD	AMSER	OED	PRIS
Abergwaun	Dydd lau o 01.08.19 – 22.08.19	17:00 – 19:00	5–15 oed	O £7

AQUATHLON – NOFIO – RHEDEG

BLE	PRYD	AMSER	OED	PRIS
Abergwaun	29.08.19	17:00	5–12 oed	O £7
Hwlfordd	11.08.19	13:00	5–15 oed	

MINI-DUATHLON – RHEDEG – BEICIO – RHEDEG

Gallwch brynu crysau-T (rhaid eu harchebu erbyn 17.07.19)

BLE	PRYD	AMSER	OED	PRIS
Penfro	27.07.19	Cofrestri 09:15 – 09:45	0–8 oed	£2



GWALLGOFRWYDD AMLCHWARAEON

Cyfle i redeg, neidio, taflu, dal a chwarae mewn tîm gyda'ch ffrindiau yr haf hwn. Rhwch gynnig ar amrywiaeth o chwaraeon, gan gynnwys pêl-droed, pêl-rwyd, badminton a rhagor! Cyfle i losgi rhywfaint o egni a gwella eich sgiliau chwaraeon.



BLE	PRYD	AMSER	OED	PRIS
Abergwaun	31.07.19	10:00 – 11:00	4–5 oed	O £2.50
	14.08.19	11:00 – 12:00	6–8 oed	
	21.08.19	12:00 – 13:00	9+ oed	
	28.08.19			
Aberdaugleddau	01.08.19	11:00 – 12:00	3–8 oed	
	22.08.19			



MODELU BALŴNS A SIOE HUD!

I ddechrau, byddwch yn greadigol a dysgwch sut i greu eitemau gyda balŵns, yn cynnwys ci, cleddyf a het i'w personoli a'u haddurno. Yna, eisteddwch i fwynhau sioe hud a balŵns Little Monsters! Cit modelu balŵns am ddim i bob plentyn barhau gyda'r hwyl gartref. Rhaid i rieni aros a helpu plant dan 8 yn y gweithdy balŵns a rhaid aros yn yr adeilad yn ystod y sioe hud.

Yng Nghanolfan Hamdden Aberdaugleddau yn unig

PRYD	AMSER	OED	PRIS
24.07.19	14:00 – 16:00	5+ oed	£15 y plentyn



ARDAL CHWARAE!

Ffordd ardderchog o dreulio amser yn cael hwyll o dan do, beth bynnag fo'r tywydd.

Yng Nghanolfan Hamdden Abergwaun yn unig

PRYD	AMSER	OED	PRIS
Dydd Mawrth	09:30 – 11:30	0–9 oed	O £2.80
Dydd Iau	14:30 – 16:30		



DIWRNOD CHWARAE!

Dewch draw am 2 awr o hwyll yn neidio ar cestyll neidio, sleidiau enfawr a llawer mwy! Sesiwn olaf yn dechrau am 16:00. Gynhelir gan Inflata-Fun Bouncy Castles & Entertainment Co.

Yng Nghanolfan Hamdden Dinbych y Pysgod yn unig

PRYD	AMSER	OED	PRIS
Dydd Mawrth, Dydd Mercher & Dydd Iau	10:00 – 18:00	2–14 oed	£5

BALANCEABILITY

Cwrs dwys hwyliog i'ch plant bach i ddysgu popeth sydd i'w wybod am reidio beic.

Cynhelir y sesiynau hyn o ddydd Llun 22ain Gorffennaf i ddydd Gwener 26ain Gorffennaf.



BLE	PRYD	AMSER	OED	PRIS
Abergwaun	Dydd Llun -	0930 – 10:15	2–3 oed	O £10
	Dydd Gwener	1015 – 11:00	4–5 oed	
Hwlfordd		1300 – 13:45	2–3 oed	
		1345 – 14:30	4–5 oed	
Crymch		1000 – 10:45	2–3 oed	
		1100 – 11:45	4–5 oed	
Penfro		14:00 – 14:45	2–3 oed	
		14:45 – 15:30	4–5 oed	
Dinbych y Pysgod		16:00 – 16:45	2–3 oed	
		16:45 – 17:30	4–5 oed	



YCHWANEGWCH JAZZ I'CH HAF YM MAENORDY SCOLTON!

1 GORFFENNAF –
1 MEDI

11AM – 5PM BOB DYDD

DEWCH I YMUNO Â NI AM DDIWRNOD LLAWN HWYL I'R TEULU CYFAN!

- Maes chwarae i blant
- Ardal chwarae synhwyraidd
- Ystafell De Edie
- Llwybrau Cerdded Trwy'r Coed a Gardd Furiog
- Canolfan Cadw Gwenyn Sir Benfro
- Maenordy Fictoraidd
- Siop Lyfrau Ail-Law a Siop Anrhegion
- A mwy!

ARDDANGOSFA 'ALL THAT JAZZ!'

TOCYN

Oedolion

Gostyngiadau/Plant dros

4 oed

Teulu

PRIS

£3.50

£2.35

£9.35

Cwisiau, Crefftau, a Gwisg Ffansil!

Codir Tâl Mynediad.

YMHOLIADAU

Teleffon: 01437 731328

E-bost: scolton.enq@pembrokeshire.gov.uk

Edrychwch ar ein gwefan neu dilynwch ein tudalen Facebook i ddysgu mwy am ein digwyddiadau a'n gweithgareddau dros yr haf!

www.scoltonmanor.co.uk

www.facebook.com/scoltonmanor

Maenordy Scolton, Bethlehem, Hwlfordd, Sir Benfro SA62 5QL





be surprised!
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



YR HANGOUT

YN CANOLFAN HAMDDEN HWLFFORDD



Cynllun aelodaeth blynyddol

Dim ond £30 y flwyddyn

Mynediad am bris llai i glinigwyr lleol a gwasanaethau
iechyd a lles

Eich clinig cynllun

Ffysio awdurdodedig yw **physiofit**

Am wybodaeth bellach, ewch i

www.physio-plan.co.uk

Gallwch ein e-bostio ar physioplanuk@gmail.com neu
ein ffonio ar 01646 693333





PRAWF CYMHYSEDD

Cwblhewch brawf cymhwysedd cyn defnyddio'r wal am y tro cyntaf. Ffoniwch i archebu lle.

PRYD

Dydd Mawrth

AMSER

10:00 – 11:00

OED

14+ oed

PRIS

O £9.80

SESIWN BLASU TEULU

Mae ar gael i bawb 8 oed a hŷn. Dewch â chymaint o aelodau o'ch teulu ag y gallwch i roi cynnig ar ddringo gyda'ch gilydd! Nid oes terfyn oedran hynaf, felly nid oes unrhyw esgusodion!



PRYD

Dydd Sadwrn
Dydd Sul

AMSER

14:00 – 15:00

OED

8+ oed

PRIS

O £8.80



TEULU DIREIDUS

Mae'r sesiynau ar gyfer plant 3–7 oed, ac oedolyn! Mae'n weithgaredd gwyh i dreulio amser gyda'ch plentyn bach. Anogwch eich plentyn i ddringo'r wal, a heriwch eich hun ar yr un pryd!

PRYD

Dydd Mawrth

Dydd Gwener

AMSER

12:30 – 13:30
14:00 – 15:00
13:30 – 14:30
15:00 – 16:00

OED

3–5 + Oedolyn
5–7 + Oedolyn
3–5 + Oedolyn
5–7 + Oedolyn

PRIS

O £9



MIRI MWNCÏOD

Chwarae! Symud! Dysgu!

Sesiynau dringo penodol ar gyfer plant 3–7 oed. Anogwch eich plentyn i ddringo'r wal, chwarae gemau dwl a lliwio – beth allai fod yn well na hyn?!

PRYD

Dydd Sul

AMSER

09:15 – 10:15
10:30 – 11:45

OED

3–5 oed
5–7 oed

PRIS

O £6.30

MWNCÏOD DIREIDUS

Mae'r sesiynau ar gyfer plant 8 – 12 oed. Bydd hyfforddwr yn addysgu eich plant sut i ddiogelu eu hunain a phobl eraill. Datblygwch eich sgiliau symud a gwneud ffrindiau!



PRYD

Dydd Mawrth
Dydd Mercher
Dydd Gwener
Dydd Sadwrn

AMSER

15:30 – 17:00
18:00 – 19:30
16:30 – 18:00
10:00 – 11:30

OED

8–12 oed

PRIS

O £7.80

SESIWN GALW HEIBO NICAS

Agored i'r rheiny sydd ar y cwrs yn barod neu'r rheiny sy'n dymuno dysgu ymhellach yn dilyn cwblhau'r cwrs. Mae archebu lle yn hanfodol gan fod lleoedd yn brin.



PRYD

Dydd Sul

AMSER

12:00 – 13:30

OED

8–16 oed

PRIS

O £7.80



HER DDRINGO HAF 2019

Paratowch ar gyfer yr un mawr!

Mae Everest yn 8,848m o uchder ym mynyddoedd Himalaya, ar y ffin rhwng Nepal a China. Fe'i dringwyd gyntaf gan Edmund Hillary a Tenzing Norgay. Gan ddechrau ar 20 Gorffennaf, hoffem eich gwahodd chi i'n helpu i ddringo Everest dros Wyliau'r Haf – ni fydd angen unrhyw gramponau na masgiau ocsigen!

Cysylltwch â Chanolfan Hamdden Hwlfordd am fwy o wybodaeth.



CYFLWYNIAD I'R CWRS DRINGO

Dros dair sesiwn, bydd y cwrs dringo hwn yn eich cyflwyno i'r holl sgiliau sydd eu hangen i fwynhau'r gamp o ddringo tu mewn. Bydd sesiynau'n cynnwys ymgynhesu, gwisgo harnais, clymu mewn a defnyddio dyfais belai, ar yr un pryd â mwynhau heriau ein wal ddringo tu mewn. Archebwch ar y cwrs yn y dderbynfa.

PRYD

Dydd Mercher o
07.08.19

AMSER

20:00 – 21:30

OED

16+ oed

PRIS

O £43.30



SESIWN AGORED

Eisoes yn dringwr cymwys?

Y cyfan sydd angen i ni ei wneud yw Prawf Medrusrwydd awr o hyd i roi caniatâd i chi ddefnyddio'r wal pryd bynnag y bydd ar gael i'r cyhoedd. Mae profion cymhwysedd ar gael ar gyfer pawb sy'n 14 oed neu'n hŷn. Gall y rheiny dros 18 oed gofrestru 2 westai hefyd.

Rhaid trefnu lle yn y sesiynau hyn ymlaen llaw i wneud yn siŵr fod gennym ni hyfforddwyr yn rhydd i esbonio'r broses fynediad. Nid oes terfyn oedran ifancaf i ddod â'ch plant eich hun – cyn belled â'u bod nhw'n ffitio mewn harnais a helmed, yna gallwch chi ddod â nhw i ddringo.

PRYD	AMSER	OED	PRIS
Dydd Llun	12:00 – 17:00 19:15 – 22:00	11+ oed	O £5.20
Dydd Mawrth	08:00 – 11:30 12:30 – 17:30 19:30 – 21:00		
Dydd Mercher	08:00 – 10:30 11:30 – 16:00 18:00 – 22:00		
Dydd Iau	08:00 – 17:30 19:15 – 22:00		
Dydd Gwener	11:00 – 21:00		
Dydd Sadwrn	10:00 – 16:00		
Dydd Sul	10:00 – 18:00		



CLWB YR HANGOUT

Clwb dringo cymdeithasol ar gyfer pobl ifanc 13–16 oed. Mae gan ein hyfforddwyr lwythi o heriau hwyl i chi, a byddant yn eich gwthio chi i gyrraedd eich llawn botensial.

PRYD	AMSER	OED	PRIS
Dydd Gwener	18:30 – 20:00	13–16 oed	O £7.80
Dydd Sadwrn	12:00 – 13:30		

TEL: 07855-954782
07789-937488
TEL: 07855

MAN-UP
OVERCOME YOUR LIMITS!

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

Bellach yn cynnig:

- Arfordira
- Calacio
- Llogi Cit ac Offer

£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

GWERSYLL FFITRWYDD HAF

SAW CYMRU

GWERSYLL HAF GWYLIAU'R YSGOL
DYDD LLUN 22 GORFFENNAF TAN DDYDD GWENER 30 AWST



Amrywiaeth o weithgareddau ffitrwydd sy'n addas ar gyfer pobl ifanc yn eu harddegau, yn cynnwys ymarfer grŵp, ymarfer 'a phartner, ymarferion pwysau corff, datblygu cryfder craidd ac osgo, gwella symudedd, datblygu cryfder a phŵer trwy wrthiant ysgafn.

GWERSYLL FFITRWYDD ARDDEGAU YN SAW CYMRU

Ffitrwydd defnyddiol, iechyd, a lles. Croeso i bobl o bob gallu.

Cadw ffitrwydd yn fforddiadwy am ddim ond £ 2.00 y sesiwn.

Rhaid i rieni lenwi ffurflen feddygol a ffurflen ganiatâd ar lein cyn i'r gweithgareddau gychwyn.

Archebwch drwy ddefnyddio app hamdden Sir Benfro (Tudalen Canolfan Hamdden Hwlffordd).

Cysylltwch â Simon.Roach@strengthacademy.wales am ragor o wybodaeth, neu edrychwch ar eu gwefan www.strengthacademy.wales



BLE	PRYD	AMSER	OED	PRIS
Canolfan	Dydd Llun, Dydd	10:00	13+ oed	£2
Chwaraeon Syr	Mercher &			
Thomas Picton	Dydd Gwener			

SBLASH!

Gwnewch sblash yn ein pyllau a manteisiwch ar ein darpariaeth nofio yn ystod y gwyliau!

P'un a ydych am gael hwyl gyda'r teulu neu wella eich sgiliau nofio, mae gennym rywbeth at ddant pawb yn Hamdden Sir Benfro. Ar gael i bob unigolyn sydd â cherdyn cofrestredig Hamdden Sir Benfro.

(*mae angen prawf o gyfeiriad ar gyfer cofrestru)

Mae ein chwe phwll yn cynnig y canlynol:

NOFIO AM DDIM

Yn ystod gwyliau'r ysgol, gall plant 16 oed ac iau nofio am ddim!

Ar gael ym mhob un o byllau Hamdden Sir Benfro.

Dydd Mawrth a Dydd Iau

13:00 – 15:00

TOCYN NOFIO I'R TEULU

Yn ystod gwyliau'r ysgol, gall teuluoedd nofio am bris gostyngol, sef dim ond £5!

(y nifer mwyaf: dau oedolyn a dau blentyn)

Dydd Llun i ddydd Gwener (ac eithrio gwyliau banc)

15:00 – 17:00

PASBORT I HAMDDEN

Mae'n bosibl eich bod yn gymwys i ddefnyddio ein cyfleusterau ar gyfradd is – trwy gydol y flwyddyn! Mae'r pasbort i hamdden ar gael i bob preswlydd sy'n byw yn Sir Benfro ac sy'n perthyn i un o'r categorïau cymhwyster. Gofynnwch yn eich canolfan hamdden leol am ragor o wybodaeth.

NOFIO I'R TEULU AR DDYDD SADWRN

Yn ystod y sesiwn nofio hon, mae plant 16 oed ac iau yn cael mynediad rhad ac am ddim, a £1 yn unig yw'r tâl ar gyfer yr oedolion sy'n gwmni iddynt!

Un awr ar ddydd Sadwrn yn cael ei darparu ar bob safle – gwiriwch amserlenni'r canolfannau ar gyfer yr amserau.

NOFIO'R DDRAIG

Rydym yn cynnig Nofio'r Ddraig ym mhob un o'n chwe phwll, sef y cyfle perffaith i blant 16 oed ac iau wella eu sgiliau nofio neu ddysgu sgil newydd.

Darperir un awr ymhob safle bob wythnos – gwiriwch amserlenni'r canolfannau ar gyfer y diwrnodau a'r amserau.

Bydd unigolion a archebwyd lle ac yn canslo gyda llai na 4 awr o rybudd neu os nad ydynt yn mynychu yn gorfod talu ffi o £2.



GWLYB & GWYLLT



GWERSI NOFIO DWYS

Ledled Hamdden Sir Benfro, rydym yn cynnal amrywiaeth o gyrsiau gwersi nofio dwys.

Beth yw'r manteision?

- Mae gwersi dwys yn ffordd wych o roi hwb ychwanegol i'ch plentyn gyda'i nofio. Mewn gwersi nofio hwyliog a strwythuredig, mae gwaith yn cael ei wneud ar strociau a sgiliau dŵr
- Maent yn ddelfrydol ar gyfer y plant hynny sydd wedi bod yn yr un Don am dymor neu ddau, er mwyn eu helpu i gwblhau'r Don honno
- Gellir ennill bathodynnau Ton a phellter
- Gall eich plentyn barhau i wella ei sgiliau nofio yn ystod y toriad hir o wersi'r tymor
- CAEL HWYL!

Cysylltwch â'ch canolfan leol i gael gwybod rhagor.



CWRS OCTOPUSH IAU (HOCI TANDWR)

Cwrs dechreuwr i'r rhai sy'n newydd i'r gamp, mewn partneriaeth â Chlwb Octopush Penfro.

Gofynion Mynediad: Rhaid bod o leiaf 8 oed a gallu nofio 100m. Rhaid nofio o leiaf 50m o'r 100m ar y tu blaen.

BLE

Penfro

PRYD

05.08.19 to
07.08.19

AMSER

09:30 – 10:30

OED

8+ oed

PRIS

O £11



NOFIO'R DDRAIG

Mae sesiynau nofio'r Ddraig yn cynnwys amrywiaeth o weithgareddau.

Beth am wneud y mwyaf o'r sesiwn rhad ac am ddim hwn? Cysylltwch â'ch canolfan leol am fanylion ar beth sy'n digwydd bob wythnos.

Mae sesiynau o gwmpas y sir yn cynnwys dosbarthiadau meistr dull, achub bywyd, plymio a mwy!

Bydd unigolion a archebwyd lle ac yn canslo gyda llai na 4 awr o rybudd neu os nad ydynt yn mynychu yn gorfod talu ffi o £2.

BLE

Abergwaun

Penfro

Hwlfordd

Aberdaugleddau

Dinbych y Pysgod

Crymch

PRYD

Dydd Mercher

Dydd Mercher

Dydd Mawrth

Dydd Mercher

Dydd Mercher

Dydd Llun

AMSER

11:00 – 12:00

09:00 – 10:00

09:00 – 10:00

11:00 – 12:00

09:00 – 10:00

09:15 – 10:15

OED

16 oed ac iau

PRIS

AM DDIM!



SESIWN HWYL TEGANAU GWYNT!

Dewch i wneud sblash yn ein pwll yn ein sesiwn teganau gwynt!
Mae angen prawf cymhwysedd ac mae'r polisi derbyn yn berthnasol.

BLE	PRYD	AMSER	OED	PRIS
Abergwaun	Dydd Mercher	17:30 – 18:30	Gweler ein polisi mynediad ar y tudalen nesaf	O £2.20
	Dydd Gwener	17:30 – 18:30		
	Dydd Sadwrn	09:30 – 10:30		
Aberdaugleddau	Dydd Mercher	12:15 – 13:15		
	Dydd Gwener	11:15 – 12:15		
	Dydd Sadwrn	09:30 – 10:30		
	Dydd Sul	13:00 – 13:55		

POLISI MYNEDIAD HAMDDEN SIR BENFRO

MAE RHAI I BOB PLENTYN O DAN 8 OED GAEL EI ORUCHWYLIO GAN OEDOLYN BOB AMSER.

Mae'r lluniau isod yn nodi'r nifer mwyaf o blant y gall un oedolyn cyfrifol, sydd o leiaf yn 16 oed, ddod gyda nhw i nofi.

POLISI ARCHEBU

- Mae archebu ymlaen llaw yn hanfodol ar gyfer pob sesiwn
- Galwch y ganolfan i archebu a thalu am eich lle
- Mae'n ofynnol cael isafswm er mwyn rhedeg sesiynau
- Gellir canslo sesiynau gyda rhybudd o 48 awr
- Rhaid i blant dan 8 oed fod yng nghwmni oedolyn bob amser
- Am sesiynau nofio cyhoeddus ac i'r teulu, cyfeiriwch i'n polisi mynediad
- Mae'n bosibl gwrthodir mynediad i blant a archebir i'r categori oedran anghywir

MYNEDIAD CRYFFREDINOL – NOFIO I'R CYHOEDD



0-3 OED

Un unigolyn cyfrifol i un plentyn yn ystod mynediad cyffredinol



4-7 OED

Un unigolyn cyfrifol i ddau o blant, yn ystod mynediad cyffredinol

NOFIO STRWYTHUREDIG I'R TEULU



0-3 + 4-7 OED

Un unigolyn cyfrifol i dri o blant (un 0-3 oed a dau 4-7 oed) yn ystod sesiynau nofio strwythuredig i'r teulu yn unig



4-7 OED

Un unigolyn cyfrifol i dri o blant yn ystod sesiynau nofio strwythuredig i'r teulu yn unig



0-3 OED

Un unigolyn cyfrifol i ddau o blant yn ystod sesiynau nofio strwythuredig i'r teulu yn unig

CRYMYCH

AMSERLEN PWLL NOFIO

DYDD LLUN

07:00 – 08:00	Nofio Lôn
08:00 – 09:00	Aerobeg Dwr
09:15 – 10:15	Nofio'r Ddraig
10:30 – 11:30	Gwersi Nofio
11:45 – 12:45	Nofio Lôn
13:00 – 15:00	Nofio Cyhoeddus Hwyl
15:00 – 17:00	Nofio Teulu ²
17:00 – 19:00	Nofio Cyhoeddus
19:00 – 20:00	Nofio Lôn

DYDD MAWRTH

10:30 – 11:30	Gwersi Nofio
11:45 – 12:45	Nofio Lôn
13:00 – 15:00	Nofio Cyhoeddus ¹
15:00 – 17:00	Nofio Teulu ²
17:00 – 18:15	Nofio Cyhoeddus
18:30 – 19:30	Nofio Lôn
19:30 – 20:30	Meistri / Oedolion Canolradd

DYDD GWENER

07:00 – 08:00	Nofio Lôn
08:00 – 09:00	Nofio Cyhoeddus
10:30 – 11:30	Gwersi Nofio
11:45 – 13:00	Nofio Lôn
15:00 – 17:00	Nofio Teulu ²
17:00 – 18:00	Nofio Cyhoeddus Hwyl
18:00 – 19:00	Nofio Cyhoeddus
19:00 – 20:00	Nofio Lôn

DYDD SADWRN

08:30 – 09:30	Aerobeg Dwr
09:45 – 10:45	Nofio Lôn
11:00 – 12:00	Nofio Teulu
12:15 – 13:45	Nofio Cyhoeddus

TELEFFON

01437 776690

E-BOST

crymychleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

DYDD MERCHER

07:00 – 08:00	Nofio Lôn
08:00 – 09:00	Aerobeg Dwr
09:15 – 10:00	Therapi Dwr
10:30 – 11:30	Gwersi Nofio
11:45 – 13:00	Nofio Cyhoeddus
15:00 – 17:00	Nofio Teulu ²
17:00 – 18:15	Nofio Cyhoeddus
18:30 – 19:30	Nofio Lôn

DYDD IAU

10:30 – 11:30	Gwersi Nofio
11:45 – 12:45	Nofio Lôn
13:00 – 15:00	Nofio Cyhoeddus ¹
15:00 – 17:00	Nofio Teulu ²
18:00 – 19:00	Nofio Cyhoeddus
19:00 – 20:00	Aerobeg Dwr
20:00 – 21:00	Meistri / Oedolion Canolradd

DYDD SUL

09:30 – 10:30	Nofio Lôn
10:30 – 11:30	Nofio Teulu
11:30 – 12:30	Nofio Cyhoeddus

ALLWEDD

¹ Nofio AM DDIM i blant o dan 16 oed ar Ddydd Mawrth a Dydd Iau 13:00 – 15:00

Nofio am ddim i blant bob Dydd Sadwrn rhwng 11:00 – 12:00 ac nofio cyfradd is i oedolion sy'n dod gyda plentyn rhwng 11:00 – 12:00

² Sesiwn Nofio Teulu yn y Pen Bas yn Unig

Tocyn nofio Teulu £5.00 (2 x oedolyn a 2 x blentyn) ar gael dydd Llun i ddydd Gwener 15:00 – 17:00

ABERGWAUN

AMSERLEN PWLL NOFIO

DYDD LLUN

07:00 – 09:00	Nofio Lôn
07:00 – 10:00	Nofio i Oedolion a Phlant ²
09:00 – 10:00	Nofio i Oedolion
10:00 – 11:00	Gwersi Nofio Dwys i Blant
11:00 – 13:00	Nofio Cyhoeddus
15:00 – 17:00	Nofio i'r Teulu ^{4,5}
17:00 – 19:00	Nofio Cyhoeddus (Ddim Gorffennaf 22)
19:00 – 20:00	Nofio Lôn

DYDD MAWRTH

07:00 – 09:00	Nofio Lôn
07:00 – 09:00	Nofio i Oedolion a Phlant ²
09:00 – 10:00	Nofio Cyhoeddus
10:00 – 11:00	Gwersi Nofio Dwys i Blant
11:50 – 12:50	Acwa-ffit
11:50 – 12:50	Nofio i Oedolion a Phlant ²
13:00 – 15:00	Nofio Cyhoeddus ³
15:00 – 17:00	Nofio Cyhoeddus ⁴
17:00 – 19:00	Nofio Cyhoeddus (Ddim Gorffennaf 23)
19:00 – 20:00	Gwersi Nofio i Oedolion sy'n Gwella
20:00 – 21:00	Ffitrwydd Nofio i Oedolion Profiadol

DYDD GWENER

07:00 – 09:00	Nofio Lôn
07:00 – 10:00	Nofio i Oedolion a Phlant ²
09:00 – 10:00	Nofio i Oedolion
10:00 – 11:00	Gwersi Nofio Dwys i Blant
11:00 – 13:00	Nofio Cyhoeddus
15:00 – 17:00	Nofio i'r Teulu ^{4,5}
17:30 – 18:30	Sesiwn Hwyl a Sbri*
19:00 – 20:00	Nofio Cyhoeddus (Ddim Gorffennaf 26)

DYDD SADWRN

08:15 – 09:00	Nofio Lôn
08:15 – 09:00	Nofio i Oedolion a Phlant ²
09:30 – 10:30	Sesiwn Hwyl a Sbri*
11:00 – 13:00	Nofio Cyhoeddus
13:15 – 14:15	Nofio i'r Teulu ^{1,5}
14:30 – 15:30	Amser Sblash
15:45 – 16:45	Hurio Preifat

ALLWEDD

¹Nofio am ddim i blant ar ddydd Sadwrn rhwng 13:15 a 14:15 a £1.00 fesul

Oedolyn sy'n nofio gyda phlentyn

²Pwll Dysgwyr unig

³Nofio AM DDIM i blant 3–16 oed

⁴Nofio i'r Teulu am £5 2 oedolion a 2 plant

⁵Pwll nofio i ddysgwyr a phen bas y prif bwll yn unig

*angen prawf cymhwysedd

TELEFFON

01437 775504

E-BOST

fishguardleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

DYDD MERCHER

07:00 – 09:00	Nofio Lôn
07:00 – 10:00	Nofio i Oedolion a Phlant ²
09:00 – 10:00	Nofio i Oedolion
10:00 – 11:00	Gwersi Nofio Dwys i Blant
11:00 – 12:00	Nofio Draig – AM DDIM
11:00 – 12:00	Nofio i Oedolion a Phlant ²
15:00 – 17:00	Nofio i'r Teulu ^{4,5}
17:30 – 18:30	Sesiwn Hwyl a Sbri*
19:00 – 20:00	Nofio Lôn

DYDD IAU

07:00 – 09:00	Nofio Lôn
07:00 – 10:00	Nofio i Oedolion a Phlant ²
09:00 – 10:00	Acwa-ffit
10:00 – 11:00	Gwersi Nofio Dwys i Blant
11:00 – 13:00	Nofio Cyhoeddus
13:00 – 15:00	Nofio Cyhoeddus ³
15:00 – 17:00	Nofio Cyhoeddus ⁴
18:00 – 19:00	Nofio Cyhoeddus (Ddim Gorffennaf 25)
19:15 – 20:15	Gwersi Nofio Oedolion Dechreuwyd

DYDD SUL

08:30 – 09:15	Nofio Lôn
08:30 – 10:00	Nofio i Oedolion a Phlant ²
09:15 – 10:00	Nofio i Oedolion
10:00 – 11:00	Nofio i'r Teulu ⁵
11:00 – 13:30	Nofio Cyhoeddus
13:45 – 14:45	Hurio Preifat

NODER:

Dydd Llun Awst 26
Mae'r ganolfan ar agor rhwng 08:00 a 15:00.
Gweler yr amserlen pwll wedi'i haddasu isod.

08:00 – 09:00	Nofio Lôn
09:00 – 10:00	Nofio i Oedolion
10:00 – 14:00	Nofio Cyhoeddus

HWLFFORDD

PWLL DYFNDER AMRYWIOL

DYDD LLUN

06:00 – 10:10	Nofio Cyhoeddus ⁴
11:00 – 15:00	Nofio Cyhoeddus
15:00 – 17:00	Nofio i Deuluoedd ¹
21:10 – 22:00	Nofio Cyhoeddus

DYDD MAWRTH

06:00 – 09:00	Nofio Cyhoeddus
09:00 – 10:00	Nofio'r Ddraig
11:00 – 13:00	Nofio Cyhoeddus
13:00 – 15:00	AM DDIM Nofio Cyhoeddus i blant o dan 16 oed
15:00 – 17:00	Nofio i Deuluoedd ¹
17:00 – 19:00	Nofio Cyhoeddus
21:00 – 22:00	Nofio Cyhoeddus

DYDD GWENER

06:00 – 10:10	Nofio Cyhoeddus ⁴
11:00 – 11:55	Nofio Cyhoeddus
12:00 – 13:00	Acwa-Ffit
13:00 – 15:00	Nofio Cyhoeddus
15:00 – 17:00	Nofio i Deuluoedd ¹
17:00 – 17:50	Nofio Cyhoeddus
21:00 – 22:00	Nofio Cyhoeddus

DYDD SADWRN

09:00 – 11:00	Nofio Cyhoeddus
11:00 – 13:00	Nofio i Deuluoedd
13:00 – 16:00	Nofio Cyhoeddus

PWLL 2M O DDYFNDER

DYDD LLUN

07:30 – 17:20	Nofio Lonydd Cyhoeddus ⁶
20:30 – 22:00	Nofio Lonydd Cyhoeddus

DYDD MAWRTH

06:00 – 14:00	Nofio Lonydd Cyhoeddus ^{3 5}
14:00 – 17:10	Nofio Cyhoeddus
20:15 – 22:00	Nofio Lonydd Cyhoeddus

DYDD GWENER

07:30 – 17:00	Nofio Lonydd Cyhoeddus ⁶
19:00 – 22:00	Nofio Lonydd Cyhoeddus

DYDD SADWRN

09:00 – 12:00	Nofio Lonydd Cyhoeddus
12:00 – 16:00	Nofio Cyhoeddus

TELEFFON

01437 776676

E-BOST

haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

DYDD MERCHER

06:00 – 10:10	Nofio Cyhoeddus ⁴
11:00 – 11:55	Nofio Cyhoeddus
12:00 – 13:00	Acwa-Ffit
13:00 – 15:00	Nofio Cyhoeddus
15:00 – 17:00	Nofio i Deuluoedd ¹
17:00 – 17:50	Nofio Cyhoeddus
20:15 – 21:15	Gwersi Gwella i Oedolion
21:15 – 22:00	Gwersi Gwella i Oedolion
21:00 – 22:00	Nofio Cyhoeddus

DYDD IAU

06:00 – 10:10	Nofio Cyhoeddus
11:00 – 13:00	Nofio Cyhoeddus
13:00 – 15:00	AM DDIM Nofio Cyhoeddus i blant o dan 16 oed
15:00 – 17:50	Nofio i Deuluoedd ¹
21:00 – 22:00	Nofio Cyhoeddus

ALLWEDD

¹Tocyn Nofio i'r Teulu £5: Ar gael i archebu 15:00 – 17:00. (Hyd at 4 person, uchafswm o 2 oedolyn).

² Am Ddim i blant dan 16 oed 09:00 – 10:00, rhieni/gwarcheidwad i dalu £1 y sesiwn

³ Bydd 2 Lôn wedi'u cadw yn ystod y sesiwn ar gyfer mewn Lôn.

⁴ Bydd 2 lôn wedi'u cadw yn ystod y sesiwn ar gyfer nofio mewn lon. Bydd y pwll ar ddyfnder parhaol o 2m

⁵ 3 Lôn AR GAU RNLI 07:30 – 08:30

⁶ 2 Lôn AR GAU 07:30 – 08:00 County Squad

DYDD SUL

09:00 – 10:00	Nofio i Deuluoedd ²
10:05 – 13:00	Nofio i Deuluoedd
13:00 – 13:45	Hwyl Cyhoeddus
14:00 – 15:00	Partïon Pen-blwydd

DYDD MERCHER

07:30 – 17:20	Nofio Lonydd Cyhoeddus ²
19:30 – 22:00	Nofio Lonydd Cyhoeddus
21:00 – 22:00	Swimfit i Oedolion (3 Lôn)

DYDD SUL

09:00 – 18:00	Nofio Lonydd Cyhoeddus
---------------	------------------------

DYDD IAU

06:00 – 14:00	Nofio Lonydd Cyhoeddus ^{3 5}
14:00 – 17:10	Nofio Cyhoeddus
19:15 – 20:00	Nofio Cyhoeddus
21:05 – 22:00	Nofio Cyhoeddus

HWLFFORDD

PWLL BACH

0.6M – 1.2M

DYDD LLUN

07:00 – 08:25	Nofio Cyhoeddus
10:15 – 15:00	Nofio Cyhoeddus
15:00 – 17:00	Nofio i Deuluoedd ¹
17:00 – 20:00	Nofio Cyhoeddus

DYDD MAWRTH

07:00 – 08:25	Nofio Cyhoeddus
10:15 – 13:00	Nofio Cyhoeddus
13:00 – 15:00	AM DDIM Nofio Cyhoeddus i blant o dan 16 oed
15:00 – 17:00	Nofio i Deuluoedd ¹
17:00 – 19:30	Nofio Cyhoeddus
19:30 – 20:15	Gwersi Nofio i Oedolion
20:15 – 21:00	Gwersi Nofio i Oedolion

DYDD GWENER

07:00 – 08:25	Nofio Cyhoeddus
10:15 – 15:00	Nofio Cyhoeddus
15:00 – 17:00	Nofio i Deuluoedd ¹
17:00 – 20:00	Nofio Cyhoeddus

DYDD SADWRN

08:00 – 11:00	Nofio Cyhoeddus
11:00 – 13:00	Nofio i Deuluoedd
13:00 – 16:00	Nofio Cyhoeddus

TELEFFON

01437 776676

E-BOST

haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

DYDD MERCHER

07:00 – 08:25	Nofio Cyhoeddus
10:15 – 15:00	Nofio Cyhoeddus
15:00 – 17:00	Nofio i Deuluoedd ¹
17:00 – 20:00	Nofio Cyhoeddus

DYDD IAU

07:00 – 08:25	Nofio Cyhoeddus
10:15 – 13:00	Nofio Cyhoeddus
13:00 – 15:00	AM DDIM Nofio Cyhoeddus i blant o dan 16 oed
15:00 – 17:00	Nofio i Deuluoedd ¹
17:00 – 20:00	Nofio Cyhoeddus

DYDD SUL

09:00 – 10:00	Nofio i Deuluoedd ²
10:05 – 13:00	Nofio i Deuluoedd
13:00 – 13:45	Hwyl Cyhoeddus
14:00 – 15:00	Partion Pen-blwydd

ALLWEDD

¹Tocyn Nofio i'r Teulu £5: Ar gael i archebu 15:00 – 17:00. (Hyd at 4 person, uchafswm o 2 oedolyn).
² Am Ddim i blant dan 16oed 09:00 – 10:00, rhieni/gwarcheidwad i dalu £1 y sesiwn

PWLL Y TRAETH

0 – 0.6M

DYDD LLUN

07:00 – 15:00	Nofio Cyhoeddus
15:00 – 17:00	Nofio i Deuluoedd ¹
17:00 – 20:00	Nofio Cyhoeddus

DYDD MAWRTH

07:00 – 15:00	Nofio Cyhoeddus
15:00 – 17:00	Nofio i Deuluoedd ¹
17:00 – 20:00	Nofio Cyhoeddus

DYDD GWENER

07:00 – 15:00	Nofio Cyhoeddus
15:00 – 17:00	Nofio i Deuluoedd ¹
17:00 – 20:00	Nofio Cyhoeddus

DYDD SADWRN

08:00 – 11:00	Nofio Cyhoeddus
11:00 – 13:00	Nofio i Deuluoedd
13:00 – 16:00	Nofio Cyhoeddus

DYDD MERCHER

07:00 – 15:00	Nofio Cyhoeddus
15:00 – 17:00	Nofio i Deuluoedd ²
17:00 – 20:00	Nofio Cyhoeddus

DYDD IAU

07:00 – 15:00	Nofio Cyhoeddus
15:00 – 17:00	Nofio i Deuluoedd ¹
17:00 – 20:00	Nofio Cyhoeddus

DYDD SUL

09:00 – 10:00	Nofio i Deuluoedd ²
10:05 – 13:00	Nofio i Deuluoedd
13:00 – 13:45	Hwyl Cyhoeddus
14:00 – 15:00	Partion Pen-blwydd

PENFRO

AMSERLEN PRIF BWLL

DYDD LLUN

07:00 – 09:25	Nofio Lôn
09:30 – 10:00	Gwersi Nofio
10:05 – 11:55	Nofio Cyhoeddus
12:00 – 12:55	Nofio Lôn (Oedolion yn Unig)
13:00 – 16:55	Nofio Cyhoeddus ¹
18:15 – 18:55	Nofio Cyhoeddus (Hanner Pwll)

DYDD GWENER

07:00 – 08:25	Nofio Lôn
08:30 – 09:25	Aerobeg Dŵr
09:30 – 10:00	Gwersi Nofio
10:05 – 11:55	Nofio Cyhoeddus
12:00 – 12:55	Nofio Lôn (Oedolion yn Unig)
13:10 – 14:50	Sesiwn Sblash
15:00 – 16:55	Nofio Cyhoeddus ¹
17:00 – 18:00	Nofio Lôn
21:00 – 21:55	Nofio Lôn (2 Lôn)

DYDD MAWRTH

07:00 – 08:25	Nofio Lôn
08:30 – 09:25	Aerobeg Dŵr
09:30 – 10:00	Gwersi Nofio
10:05 – 11:45	Sesiwn Sblash
12:00 – 12:55	Nofio Lôn (Oedolion yn Unig)
13:00 – 17:10	Nofio Cyhoeddus ^{1 2}
17:15 – 18:15	Nofio Cyhoeddus a Lôn
18:15 – 19:15	Gwellhawyr/Hyfforddiant Oedolion
19:20 – 21:00	Nofio Cyhoeddus a Lôn

DYDD SADWRN

08:30 – 10:25	Nofio Lôn
10:30 – 14:00	Nofio Cyhoeddus ⁴
14:15 – 16:15	Hurio Preifat

TELEFFON

01437 776660

E-BOST

pembrokeleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

GWELER HOLL NEWIDIADAU AMSERLEN AC ADEGAU CHAU AR AMSERLEN Y PWLL DYSGWYR

DYDD MERCHER

07:00 – 08:50	Nofio Lôn
09:00 – 10:00	Nofio Draig ³
09:30 – 10:00	Gwersi Nofio
10:05 – 11:55	Nofio Cyhoeddus
12:00 – 12:55	Nofio Lôn (Oedolion yn Unig)
13:00 – 15:30	Nofio Cyhoeddus
17:00 – 18:55	Nofio Lôn (2 Lôn)
19:00 – 20:55	Nofio Cyhoeddus

DYDD SUL

09:15 – 10:00	Nofio Lôn (2 Lôn)
10:00 – 10:45	Nofio Lôn
11:00 – 12:55	Sesiwn Sblash
13:00 – 14:45	Nofio Cyhoeddus

DYDD IAU

06:30 – 07:30	Hyfforddiant Nofio
07:30 – 07:55	Nofio Lôn
08:00 – 08:50	Aerobeg Dŵr
09:00 – 09:50	Aerobeg Dŵr
09:30 – 10:00	Gwersi Nofio
10:05 – 11:55	Nofio Cyhoeddus
12:00 – 12:55	Nofio Lôn (Oedolion yn Unig)
13:00 – 17:00	Nofio Cyhoeddus ^{1 2}
18:10 – 19:30	Nofio Cyhoeddus (Hanner Pwll)
19:30 – 20:15	Nofio Cyhoeddus a Lôn
20:15 – 21:00	Menywod yn Unig
21:00 – 21:55	Nofio Lôn

ALLWEDD

¹ Tocyn Nofio i'r Teulu £5: Ar gael i archebu 15:00 – 17:00 (hyd at 4 person, uchafswm o 2 oedolyn).

² Nofio Cyhoeddus: Nofio am ddim i blant 16 oed ac iau 13:00 – 15:00 dydd Mawrth & dydd Iau.

Polisi mynediad plentyn arferol.

³ Nofio Draig: Sesiwn am ddim dan arweiniad hyfforddwr i blant 16 oed ac iau.

⁴ Nofio i'r Teulu Dydd Sadwrn 10:00 – 12:00:

Sesiwn am ddim i blant 16 oed ac iau a £1 ar gyfer unrhyw oedolion sy'n cyd-fynd.

AMSER SBLASH:

Parti yn y pwll! Sesiwn llawn hwyl; fflotiau, cerrig camu, pelau, teganau gwynt a cherddoriaeth.

NOFIO I'R TEULU:

Mae'r polisi mynediad yn cael ei ymlacio. Gweler y polisi mynediad am fanylion.

PENFRO

PWLL DYSGWYR

DYDD LLUN

08:55 – 11:10	Gwersi Nofio
11:15 – 12:15	Nofio i'r Teulu
12:15 – 19:00	Nofio Cyhoeddus ¹

DYDD MAWRTH

08:55 – 11:10	Gwersi Nofio
11:15 – 19:00	Nofio Cyhoeddus ^{1 2}

DYDD GWENER

08:55 – 11:10	Gwersi Nofio
11:15 – 12:15	Nofio i'r Teulu
12:15 – 12:55	Nofio Cyhoeddus
13:00 – 15:00	Sesiwn Sblash
15:00 – 19:00	Nofio Cyhoeddus ¹

DYDD SADWRN

09:00 – 10:00	Nofio Cyhoeddus
10:00 – 12:00	Nofio i'r Teulu Dydd Sadwrn ⁴
12:00 – 14:00	Nofio Cyhoeddus
14:15 – 16:15	Hurio Preifat

TELEFFON

01437 776660

E-BOST

pembrokeleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

DYDD MERCHER

08:55 – 11:10	Gwersi Nofio
11:15 – 12:15	Nofio i'r Teulu
12:15 – 19:00	Nofio Cyhoeddus ¹

DYDD IAU

08:55 – 11:10	Gwersi Nofio
11:15 – 19:00	Nofio Cyhoeddus ^{1 2}

DYDD SUL

09:00 – 11:00	Nofio Cyhoeddus
11:00 – 12:55	Sesiwn Sblash
13:00 – 14:45	Nofio Cyhoeddus

PWLL AR GAU

Dydd Llun 19.08.19 – Dydd Gwener 23.08.19:

10:00 – 12:00

Dydd Sadwrn 24.08.19: 08:00 – 10:30

Dydd Llun 26.08.19: Trwy'r dydd

NEWIDIADAU AMSERLENNI:

Dydd Llun 05.08.19 – Dydd Mercher 07.08.19:

Ni fydd Nofio Cyhoeddus / Sesiwn Sblash yn dechrau tan 10:30

Mae gwersi nofio yn rhedeg ar yr wythnosau sy'n cychwyn:

22.07.19, 29.07.19 a 12.08.19

Yn gywir ar adeg argraffu. Ewch i ein gwefan am newidiadau presennol.

ALLWEDD

¹ Tocyn Nofio i'r Teulu £5: Ar gael i archebu 15:00 – 17:00. (Hyd at 4 person, uchafswm o 2 oedolyn).

² Nofio Cyhoeddus: Nofio am ddim i blant 16 oed ac iau 13:00 – 15:00 dydd Mawrth & dydd Iau. Polisi mynediad plentyn arferol.

³ Nofio Draig: Sesiwn am ddim dan arweiniad hyfforddwr i blant 16 oed ac iau.

⁴ Nofio i'r Teulu Dydd Sadwrn 10:00 – 12:00

Sesiwn am ddim i blant 16 oed ac iau a £1 ar gyfer unrhyw oedolion sy'n cyd-fynd.

AMSER SBLASH:

Parti yn y pwll! Sesiwn llawn hwyl; fflotiau, cerrig camu, pelau, teganau gwynt a cherddoriaeth.

NOFIO I'R TEULU:

Mae'r polisi mynediad yn cael ei ymlacio. Gweler y polisi mynediad am fanylion.

ABERDAUGLEDDAU

AMSERLEN PWLL NOFIO

TELEFFON

01437 775959

E-BOST

milfordhavenleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

DYDD LLUN

06:45 – 08:55	Nofio i'r Cyhoedd
09:00 – 11:00	Gwersi Nofio Dwys
11:00 – 12:00	Therapi Dŵr
12:00 – 13:00	Acwa Ffit
13:00 – 14:00	Nofio i Oedolion
14:00 – 18:00	Nofio i'r Cyhoedd
15:00 – 17:00	Nofio i'r Teulu am £5 ¹
20:00 – 20:55	Nofio Mewn Lonydd
21:00 – 21:55	Nofio i Oedolion

DYDD MAWRTH

06:45 – 08:55	Nofio i'r Cyhoedd
09:00 – 11:00	Gwersi Nofio Dwys
11:00 – 18:55	Nofio i'r Cyhoedd
13:00 – 15:00	Nofio am Ddim ¹
15:00 – 17:00	Nofio i'r Teulu am £5 ¹
19:00 – 20:00	Acwa Ffit

DYDD MERCHER

06:45 – 08:55	Public Swimming
09:00 – 11:00	Gwersi Nofio Dwys
11:00 – 12:00	Nofio'r Ddraig
12:15 – 13:15	Sesiwn Hwyl Teganau Gwynt
13:30 – 18:00	Nofio i'r Cyhoedd
15:00 – 17:00	Nofio i'r Teulu am £5 ¹
20:00 – 21:00	Nofio Mewn Lonydd
21:00 – 21:55	Nofio i Oedolion

DYDD IAU

06:45 – 08:55	Nofio i'r Cyhoedd
09:00 – 11:00	Gwersi Nofio Dwys
11:00 – 18:55	Nofio i'r Cyhoedd
13:00 – 15:00	Nofio am Ddim ²
15:00 – 17:00	Nofio i'r Teulu am £5 ¹
20:00 – 21:00	Nofio Mewn Lonydd
21:00 – 21:55	Nofio i Oedolion

DYDD GWENER

06:45 – 08:55	Nofio i'r Cyhoedd
09:00 – 11:00	Gwersi Nofio Dwys
11:15 – 12:15	Sesiwn Hwyl Teganau Gwynt
12:30 – 13:30	Nofio i Oedolion
13:30 – 17:00	Nofio i'r Cyhoedd
15:00 – 17:00	Nofio i'r Teulu am £5*
17:00 – 18:30	Nofio Mewn Lonydd
20:30 – 22:00	Nofio i Oedolion

DYDD SADWRN

08:00 – 08:55	Nofio i Oedolion
09:00 – 13:45	Nofio i'r Cyhoedd
11:00 – 12:00	Nofio i'r Teulu ³
14:00 – 15:55	Hurio Preifat/Partion

DYDD SUL

08:00 – 08:55	Nofio i Oedolion
09:00 – 12:45	Nofio i'r Cyhoedd
13:00 – 13:55	Sesiwn Hwyl Teganau Gwynt
14:00 – 15:55	Hurio Preifat/Partion

ALLWEDD

¹ Nofio i'r Teulu am £5

Max 2 adults and 2 children

² Nofio am ddim i blant 16 oed ac iau

³ £1.00 i oedolyn sy'n dod yn gwmni i blentyn.

Nofio am ddim i blant 16 oed ac iau.

Mynnwch olwg ar y polisi derbyn

Nodwch bydd y ganolfan ar gau 26.08.19

Sicrhewch eich bod yn holi'n fewnol neu'n troi at y wefan ynghylch cau'r pwll.

DINBYCH Y PYSGOD

AMSERLEN PWLL NOFIO

DYDD LLUN

07:30 – 08:55	Oedolion yn Unig
09:00 – 09:55	Nofio Lôn
09:00 – 10:00	Nofio i'r Teulu (Pwll Fach) ¹
10:00 – 12:00	Sessiwn Hwyl
12:00 – 16:55	Nofio Cyhoeddus ³
17:00 – 18:00	Nofio Lôn
21:00 – 22:00	Oedolion yn Unig

DYDD MAWRTH

06:30 – 07:55	Nofio Lôn
08:00 – 09:00	Oedolion yn Unig
09:15 – 10:00	Aerobeg Dŵr
10:00 – 16:55	Nofio Cyhoeddus ^{2,3}
17:00 – 18:00	Lane Swimming
17:00 – 18:00	Nofio i'r Teulu (Pwll Fach) ¹
18:00 – 18:45	Gwersi Nofio Oedolion
18:50 – 19:55	Nofio Lôn
20:00 – 22:00	Nofio Cyhoeddus

DYDD GWENER

06:30 – 07:30	Nofio Lôn
07:35 – 09:55	Oedolion yn Unig
09:00 – 10:00	Nofio i'r Teulu (Pwll Fach) ¹
10:00 – 16:55	Nofio Cyhoeddus ³
17:00 – 19:00	Nofio Lôn
20:00 – 21:00	Nofio Lôn

DYDD SADWRN

07:00 – 09:00	Nofio Lôn
09:00 – 10:00	Nofio-Ffit Iau
09:00 – 10:00	Nofio i'r Teulu Dydd Sadwrn (Pwll Fach) ⁵
10:05 – 13:55	Nofio Cyhoeddus
14:00 – 15:00	Nofio Lôn

TELEFFON

01437 775678

E-BOST

tenbyleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

DYDD MERCHER

07:30 – 08:55	Oedolion yn Unig
09:00 – 10:00	Nofio Draig ⁴
10:00 – 11:00	Gwersi Nofio 1–1
11:00 – 13:00	Sessiwn Hwyl
13:00 – 16:55	Nofio Cyhoeddus ³
17:00 – 18:00	Nofio Lôn
18:00 – 19:00	Nofio Tri
20:00 – 21:00	Nofio Cyhoeddus

DYDD IAU

06:30 – 07:55	Nofio Lôn
08:00 – 10:00	Oedolion yn Unig
10:15 – 11:00	Aerobeg Dŵr
11:00 – 16:55	Nofio Cyhoeddus ^{2,3}
17:00 – 18:00	Nofio Lôn
17:00 – 18:00	Nofio i'r Teulu (Pwll Fach) ¹
21:00 – 22:00	Oedolion yn Unig

DYDD SUL

07:00 – 08:55	Nofio Lôn
09:00 – 09:55	Oedolion yn Unig
10:00 – 12:00	Sessiwn Hwyl
12:00 – 13:55	Nofio Cyhoeddus
14:00 – 15:00	Nofio Lôn

ALLWEDD

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 13:00 – 15:00 dydd Mawrth & dydd Iau. Polisi mynediad plentyn arferol.

³ Tocyn Nofio Teulu £5 ar gael 15:00 – 17:00 (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.

⁶ Gwersi Nofio 1–1 – Am fwy o wybodaeth cysylltwch â'r ganolfan

Yn gywir ar adeg argraffu. Ewch i ein gwefan am newidiadau presennol ac amserlen gŵyl y banc.

CANOLFAN

Canolfan Hamdden Crymymch	01437 776690
Canolfan Hamdden Abergwaun	01437 775504
Canolfan Hamdden Hwlfordd	01437 776676
Canolfan Hamdden Aberdaugleddau	01437 775959
Canolfan Hamdden Penfro	01437 776660
Canolfan Hamdden Dinbych y Pysgod	01437 775678
Neuadd Chwaraeon Tyddewi	01437 775506

TELEFFON



I gael copi mewn print bras, Braille, tap sain neu iath arall, byddwch cystal a ffonio 01437 764551.