

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.