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 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 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 SADWRN

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

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.

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

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.