



Amserlen y Prif Pwll

02.09.19 – 29.09.19 Fersiwn 1

Dydd Llun

0700 – 0855 Nofio Lôn
1200 – 1300 Nofio Cyhoeddus a Lôn
1805 – 1900 Nofio Cyhoeddus (Hanner Pwll)
1900 – 2015 Nofio Cyhoeddus ***1**

Dydd Mawrth

0700 – 0840 Nofio Lôn
0845 – 0945 Aerobeg Dŵr
1200 – 1300 Nofio Cyhoeddus a Lôn
1715 – 1810 Nofio Cyhoeddus a Lôn
1815 – 1900 Sesiwn Gwella/Hyfforddi
1905 – 1955 Aerobeg Dŵr
2000 – 2100 Nofio Cyhoeddus a Lôn ***2**

Dydd Mercher

0700 – 0855 Nofio Lôn
1215 – 1315 Nofio Cyhoeddus a Lôn
1700 – 1755 Nofio Lôn (2 Lôn)
1800 – 1855 Nofio Cyhoeddus (Hanner Pwll)

Dydd Iau

0630 – 0730 Hyfforddiant Nofio
0730 – 0800 Nofio Lôn
0805 – 0855 Aerobeg Dŵr
0900 – 0950 Aerobeg Dŵr
1200 – 1300 Nofio Lôn
1300 – 1500 Nofio Cyhoeddus ***3**
1810 – 1930 Nofio Cyhoeddus (Hanner Pwll)
1915 – 2015 Nofio Cyhoeddus a Lôn
2015 – 2100 Menywod yn Unig
2100 – 2155 Nofio Lôn

Dydd Gwener

0700 – 0825 Nofio Lôn
0830 – 0930 Aerobeg Dŵr
1200 – 1300 Nofio Lôn
1300 – 1400 Nofio Cyhoeddus
1500 – 1645 AMSER SBLASH
1700 – 1800 Nofio Lôn
2100 – 2155 Nofio Lôn (2 Lôn)

Dydd Sadwrn

1100 – 1200 Nofio Lôn
1200 – 1400 **Nofio Cyhoeddus***
1415 – 1615 Hurio Preifat

Dydd Sul

0915 – 1010 Nofio Lôn (2 Lôn)
1015 – 1115 Nofio Ffitrwydd Iau
1115 – 1255 AMSER SBLASH
1300 – 1430 Nofio Cyhoeddus

ALLWEDD

***1** - Ni fydd y sesiwn hon ar gael ar 02.09.19.

***2** - Ni fydd y sesiwn hon ar gael ar 03.09.19.

***3** - Ni fydd y pwll ar gael tan 1400 ar 11.09.19.

Mae'r polisi mynediad yn berthnasol i bob sesiwn.

SESIWN SBLASH: Parti yn y pwll!! Sesiwn llawn hwyl; flôtiau, cerrig camu, pêlau, teganau gwynt a cherddoriaeth.

Nofio Cyhoeddus* - Nofio am ddim i blant 16 oed ac iau.

Ffôn:- 01437 776 660

Pembrokeleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

I gael copi mewn print bras, fformat hawdd ei ddarllen, Braille, recordiad sain, neu mewn iaith arall, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 0143776455.