

CANOLFAN HAMDDEN Aberdaugleddau



Amserlen Pwll Nofio
28.10.19 – 03.11.19

Dydd Llun

0645-0855	Nofio i'r Cyhoedd
0900-1100	Gwersi Nofio Dwys
1100-1200	Therapi Dŵr
1200-1300	Acwa Ffit
1300-1400	Nofio i Oedolion
1400-1800	Nofio i'r Cyhoedd
1500-1700	Nofio i'r Teulu am £5*1
2000-2055	Nofio Mewn Lonydd
2100-2155	Nofio i Oedolion

Dydd Gwener

0645-0855	Nofio i'r Cyhoedd
0900-1100	Gwersi Nofio Dwys
1115-1215	Sesiwn Hwyl Teganau Gwynt
1230-1330	Nofio i Oedolion
1330-1700	Nofio i'r Cyhoedd
1500-1700	Nofio i'r Teulu am £5*1
1700-1830	Nofio Mewn Lonydd
2030-2200	Nofio i Oedolion

Dydd Mawrth

0645-0855	Nofio i'r Cyhoedd
0900-1100	Gwersi Nofio Dwys
1100-1855	Nofio i'r Cyhoedd
1500-1700	Nofio i'r Teulu am £5*1
1900-2000	Acwa Ffit

Dydd Sadwrn

0800-0855	Nofio i Oedolion
0900-1345	Nofio i'r Cyhoedd
1100-1200	Nofio i'r Teulu*2
1100-1300	Nofio i'r Cyhoedd*3
1400-1555	Hurio Preifat/Partion

Dydd Mercher

0645-0855	Nofio i'r Cyhoedd
0900-1100	Gwersi Nofio Dwys
1115-1215	Sesiwn Hwyl Teganau Gwynt
1230-1800	Nofio i'r Cyhoedd
1500-1700	Nofio i'r Teulu am £5*1
2000-2100	Nofio Mewn Lonydd
2100-2155	Nofio i Oedolion

Dydd Sul

0800-0855	Nofio i Oedolion
0900-1245	Nofio i'r Cyhoedd
1300-1355	Sesiwn Hwyl Teganau Gwynt
1400-1555	Hurio Preifat/Partion

Dydd Iau

0645-0855	Nofio i'r Cyhoedd
0900-1100	Gwersi Nofio Dwys
1100-1855	Nofio i'r Cyhoedd
1500-1700	Nofio i'r Teulu am £5*1
2000-2100	Nofio Mewn Lonydd
2100-2155	Nofio i Oedolion



Ffon: 01437 775959

***1 – Bydd un lôn yn cael ei neilltuo ar gyfer gwersi nofio**

***2 – Yn ystod y sesiynau hyn, byddwn yn llacio'r polisi mynediad plant er mwyn caniatáu i bob oedolyn i ddod â mwy o blant. Cyfeiriwch at y polisi mynediad i weld y cymarebau oedolion:plant.**

***3 – Cyfradd Is i oedolion sy'n dod â phlant 16 oed neu iau. Plant 16 oed ac iau am ddim.**

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

www.sir-benfro.gov.uk/hamdden

CANOLFAN HAMDDEN

Aberdaugleddau



Tour De Shane Cycle Sportive

29th March 2020

St Davids

70 miles - £60.00

50 miles - £60.00

The Pembrokeshire Sportive takes in some of the most beautiful little villages and roads that Pembrokeshire has to offer. The county that boasts the fact that it's the only Coastal National Park in the UK and many of the areas iconic coastal sites will be visited and passed as you take on the TDS.

ENTER NOW –
www.man-upuk.com



Alison Coast 07792 490 723

Tuesday's 09:30 Pater Hall, Lewis Street Pembroke Dock

Wednesdays: 17:30 & 19:30 Haverfordwest Community Learning Centre, off Dew street - behind the old library

Thursdays: 09:00 & 11:00 Haverfordwest Leisure Centre, St Thomas Green

Thursdays: 17:30 Christchurch Methodist Church, Priory Road Milford Haven

slimmingworld.co.uk



Physio-Plan

Wellness card



Receive great discounts with your Wellness card membership at **local clinics, spas, gyms, recreational activities and eateries.**

MoveWell EatWell FeelWell AgeWell LiveWell

info@physio-plan.co.uk 01646 693333 physio-plan.co.uk

www.sir-benfro.gov.uk/hamdden