CANOLFAN HAMDDEN Abergwaun

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Amserlen Pwll Nofio
Medi 2 – Rhagfyr 22 2019
(Ac eithrio Hydref 28 – Tachwedd 3 2019)

Dydd Llun

0700 - 0900	Nofio lôn
0700 - 0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn
0930 - 0930	Gwersi Nofio Oedolion Dechreuwyr
1200 - 1300	Nofio Cyhoeddus
1500 - 1545	Nofio Cyhoeddus
1700 - 1745	Nofio Cyhoeddus (Prif Bwll Yn Unig)
1800 - 1900	Nofio Oedolyn a Phlentyn
2000 - 2100	Nofio lôn

Dydd Mawrth

0700 - 0900	Nofio lôn
0700 - 1000	Nofio Oedolyn a Phlentyn
0900 - 1000	Nofio Oedolion
1150 - 1250	Acwa Ffit
1150 - 1250	Nofio Oedolyn a Phlentyn
1600 - 1700	Clwb Achubwyr Bywyd Rookie
1800 - 1900	Nofio Oedolyn a Phlentyn
1900- 2000	Gwersi Oedolion Gwellhawyr
2000 - 2100	Nofio Ffitrwydd I Lefel Uwch

Dydd Mercher

0700 - 0900	Nofio lôn
0700 - 1000	Nofio Oedolyn a Phlentyn
0900 - 1000	Nofio Oedolion
1500 - 1545	Nofio Cyhoeddus
1730 - 1900	Nofio Oedolyn a Phlentyn
1900 - 2000	Amser Sblash
2000 - 2100	Nofio lôn

Nofio am ddim i blant cofrestredig 16 ac iau a cyfrath is fesul Oedolyn sy'n nofio gyda phlentyn

Polisi mynediad pwll i'w ddilyn ar gyfer holl sesiynau nofio cyhoeddus

Pwll Dysgwyr

Dydd Iau

0700 - 0900	Nofio lôn
0700 - 1000	Nofio Oedolyn a Phlentyn
0900 - 1000	Acwa Ffit
1000 - 1100	Gwesi Sblasio Babi
1100 - 1300	Nofio Cyhoeddus
1700 - 1900	Nofio Oedolyn a Phlentyn
1915 - 2015	Gwersi Nofio Oedolion Dechreuwyr
2015 - 2100	Nofio lôn

Dydd Gwener

0700 - 0900	Nofio lôn
0700 - 0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn
1015 - 1100	Nofio Cyhoeddus
1200 - 1400	Nofio Cyhoeddus
1745 - 1845	Clwb Achubwyr Bywyd Rookie
1800 - 1845	Amser Sblash
1900 - 2100	Nofio Oedolyn a Phlentyn
2000- 2100	Nofio lôn (2 lôn yn unig)

Dydd Sadwrn

0815 - 0915	Nofio lôn
1200 - 1300	Nofio Cyhoeddus
1315 - 1415	Nofio i'r Teulu (Pwll dysgwyr a phen bas y prif bwll yn unig)
1415- 1515	Amser Sblash
1530- 1630	Llogi Preifat

Dydd Sul

0830 - 0915	Nofio lôn
0830 - 1000	Nofio Oedolyn a Phlentyn
0915 - 1000	Nofio Oedolion
1000 - 1100	Nofio i'r Teulu (Pwll dysgwyr a phen bas y prif bwll yn unig)
1100 - 1330	Nofio Cyhoeddus
1345 - 1445	Llogi Preifat

I gael copi mewn print bras, fformat hawdd ei ddarllen, Braille, recordiad sain, neu mewn iaith arall, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 01437 764551.
Mae archebu lle yn hanfodol ar gyfer pob dosbarth. I archebu lle neu am fwy o wybodaeth, cysy
ar: 01437 775504
Fersiwn 3
Yn Gywir Adeg Argraffu

