



Amserlen Pwll Nofio

6^{ed} Ionawr – 23^{ain} Chwefror 2020

Dydd Llun

0600-0700	Dygnwch 5 Broga
0700-0800	Oedolion yn Unig
0800-0845	Aerobeg Dŵr
1100-1200	Nofio Ffit Oedolion
1100-1145	Babanod Sblash
1200-1300	Nofio Cyhoeddus
2100-2200	Oedolion yn Unig

Dydd Mawrth

0630-0755	Nofio Lôn
0800-0900	Oedolion yn Unig
0915-1000	Aerobeg Dŵr
1200-1300	Nofio Cyhoeddus (Hanner Pwll)
1200-1300	Nofio Ffit Oedolion (Hanner Pwll)
1500-1545	Nofio Lôn (3 Lôn)
1700-1800	Nofio Cyhoeddus (Hanner Pwll)
1730-1800	Nofio Lôn (2 Lôn)
1930-2015	Dechreuwyr Oedolion NEWYDD
2015-2100	Datblygiad Oedolion NEWYDD
2100-2200	Nofio Lôn

Dydd Mercher

0630-0730	Dygnwch 5 Broga
0730-0900	Oedolion yn Unig
1200-1300	Nofio Cyhoeddus
1800-1900	Nofio Tri
2000-2100	Nofio Lôn

Dydd Iau

0630-0755	Nofio Lôn
0800-0900	Oedolion yn Unig
0915-1000	Aerobeg Dŵr
1015-1100	Babanod Sblash
1200-1300	Nofio Cyhoeddus
1500-1555	Nofio Lôn (3 Lôn)
2100-2200	Oedolion yn Unig

Dydd Gwener

0630-0725	Nofio Lôn
0730-0900	Oedolion yn Unig
1200-1300	Nofio Cyhoeddus
1500-1700	Nofio Cyhoeddus
1800-1900	Nofio Ffit Oedolion
2000-2100	Nofio Lôn

Dydd Sadwrn

0700-0855	Nofio Lôn
0900-1000	Nofio Ffit Iau
0900-1000	Nofio i'r Teulu (Pwll fach yn unig) *1
1000-1200	Nofio Cyhoeddus
1200-1400	Nofio Cyhoeddus *2
1400-1500	Nofio Lôn

Dydd Sul

0700-0855	Nofio Lôn
0900-1000	Oedolion yn Unig
1000-1200	Sesiwn Hwyl
1200-1400	Nofio Cyhoeddus
1400-1500	Nofio Lôn

*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 Mae pob plentyn 16 oed ac iau yn nofio am ddim ar dydd Sadwrn, 1200-1400. Polisi mynediad plant arferol.



01437 775678

Gywir ar adeg argraffu. Fersiwn 1

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.