



Amserlen y Prif Pwll

24.02.20 – 05.04.20 Fersiwn 1

Dydd Llun

0600 – 0700 Nofio Lôn
0700 – 0755 Nofio Cyhoeddus a Lôn
0800 – 0900 Aerobeg Dŵr
1200 – 1300 Nofio Cyhoeddus a Lôn
1805 – 1900 Nofio Cyhoeddus (Hanner Pwll)
1900 – 2000 Nofio Cyhoeddus **1**

Dydd Mawrth

0600 – 0730 Nofio Lôn
0730 – 0845 Nofio Cyhoeddus a 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

Dydd Mercher

0600 – 0755 Nofio Lôn
0800 – 0855 Nofio Cyhoeddus
1215 – 1315 Nofio Cyhoeddus a Lôn
1700 – 1755 Nofio Lôn (2 Lôn)
1800 – 1855 Nofio Cyhoeddus (Hanner Pwll)

Dydd Iau

0615 – 0730 Hyfforddiant Nofio
0730 – 0800 Nofio Cyhoeddus a Lôn
0805 – 0905 Aerobeg Dŵr
1200 – 1300 Nofio Lôn
1810 – 1930 Nofio Cyhoeddus (Hanner Pwll)
1915 – 2015 Nofio Cyhoeddus a Lôn
2015 – 2100 Menywod yn Unig

Dydd Gwener

0600 – 0700 Nofio Lôn
0700 – 0825 Nofio Cyhoeddus a Lôn
0830 – 0930 Aerobeg Dŵr
1200 – 1300 Nofio Lôn
1300 – 1400 Nofio Cyhoeddus
1500 – 1645 AMSER SBLASH
1700 – 1800 Nofio Lôn

Dydd Sadwrn

0700 – 0815 Nofio Lôn
1010 – 1230 Nofio Cyhoeddus*
1245 – 1445 Hurio Preifat

Dydd Sul

0915 – 1010 Nofio Lôn (2 Lôn)
1015 – 1115 Dyfrol Iau
1115 – 1200 **SESIWN TEGAN GWYNT***
1200 – 1245 **SESIWN TEGAN GWYNT***
1300 – 1430 Nofio Cyhoeddus

1 Ni fydd y sesiwn hon ar gael ar ddydd Llun 03/03/20.



Mae'r polisi mynediad yn berthnasol i bob sesiwn.

SESIWN TEGAN GWYNT: Parti yn y pwll! Sesiwn llawn hwyl; Tegan gynt enfawr. ***Mi fydd ffi ychwanegol am yr weithgaredd yma.**

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

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 Chynghor Sir Penfro ar 01437764551.