

CANOLFAN HAMDDEN Abergwaun



Amserlen Pwll Nofio
Ionawr 6 – Mawrth 8 2020
(Ac eithrio Chwefror 17 – 23 2020)

Dydd Llun

0700 - 0900	Nofio lân
0700 - 0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn
1515 - 1555	Nofio Cyhoeddus
1700 - 1745	Nofio Cyhoeddus (Prif Bwll Yn Unig)
1800 - 1900	Nofio Oedolyn a Phlentyn
2000 - 2100	Nofio lân

Dydd Mawrth

0700 - 0900	Nofio lân
0700 - 0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn
1200 - 1300	Acwa Ffit
1200 - 1300	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 lân
0700 - 0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn
1515 - 1555	Nofio Cyhoeddus
1730 - 1900	Nofio Oedolyn a Phlentyn
1900 - 2000	Nofio Cyhoeddus
2000 - 2100	Nofio lân

**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 - 0800	Nofio lân
0700 - 0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn
0800 - 0900	Acwa Ffit
1000 - 1100	Gwesi Sblasio Babi
1115 - 1230	Nofio Cyhoeddus
1700 - 1900	Nofio Oedolyn a Phlentyn
1915 - 2015	Gwersi Nofio Oedolion Dechreuwr
2015 - 2100	Nofio lân

Dydd Gwener

0700 - 0900	Nofio lân
0700 - 0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn
1500 - 1555	Nofio Cyhoeddus
1745 - 1845	Clwb Achubwyr Bywyd Rookie
1800 - 1845	Amser Sblash
1900 - 2100	Nofio Oedolyn a Phlentyn
2000 - 2100	Nofio lân (2 lân yn unig)

Dydd Sadwrn

0815 - 0915	Nofio lân
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 lân
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 - 1315	Nofio Cyhoeddus
1330 - 1430	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, cysylltwch â ni
ar: 01437 775504

Fersiwn 1

Yn Gywir Adeg Argraffu

