

Sir Ddinbych

Amserlen Nofio Am Ddim 60+ Llywodraeth Cynulliad Cymru 2010 Gyda Nofio Am Ddim yn ystod pob Sesiwn Nofio cyhoeddus

Sesiynau Un Pwrpas / Dan Gyfarwyddyd



Lleoliad	Diwrnod	Amser	Sesiwn Dan Gyfarwyddyd	Cysyllter â
Canolfan Hamdden Corwen	Dydd Llun	7.45pm tan 8.30pm	Aqua Aerobeg	01490 412600
Canolfan Hamdden Corwen	Llun/Maw/Mer/Iau/Gwe	12canol dydd tan 1.00pm	Sesiwn Nofio Achlysurol	01490 412600
Canolfan Hamdden Corwen	Dydd Mercher	7.00pm tan 7.30pm	Gwersi Oedolion	01490 412600
Canolfan Hamdden Corwen	Dydd Mercher	3.00pm tan 3.45pm	Aqua Aerobeg Hawdd	01490 412600
Canolfan Hamdden Corwen	Dydd Mercher	7.00pm tan 7.30pm	Gwersi Nofio Oedolion	01490 412600
Canolfan Hamdden Dinbych	Dydd Llun	8.15pm tan 9.00pm	Sesiwn nofio achlysurol Merched yn Unig	01745 816311
Canolfan Hamdden Dinbych	Dydd Mawrth	7.30pm tan 8.30pm	Gwersi Oedolion	01745 816311
Canolfan Hamdden Dinbych	Dydd Iau	4.00pm tan 4.45pm	Sesiwn Nofio Anabledd	01745 816311
Canolfan Hamdden Dinbych	Dydd Mercher	6.00pm tan 6.45pm	Sesiwn Aqua Ffit	01745 816311
Canolfan Hamdden Dinbych	Dydd Mawrth	8.30pm tan 9.30pm	Nofio lonydd Oedolion	01745 816311
Canolfan Hamdden Dinbych	Dydd Sadwrn	11.30pm tan 1.30pm	Sesiwn Nofio Achlysurol	01745 816311
Canolfan Hamdden Rhuthun	Dydd Llun	8.30pm tan 9.30pm	Sesiwn Nofio Oedolion	01824 703880
Canolfan Hamdden Rhuthun	Dydd Mawrth	7.30am tan 8.30am	Sesiwn 60+ un pwrpas	01824 703880
Canolfan Hamdden Rhuthun	Dydd Mawrth	7.30pm tan 8.30pm	Aqua Ffit	01824 703880
Canolfan Hamdden Rhuthun	Dydd Mercher	7.30am tan 8.30am	Nofio lonydd cardiaau fittswim ar gael	01824 703880
Canolfan Hamdden Rhuthun	Dydd Mercher	8.00pm tan 8.30pm	Gwersi Dan Gyfarwyddyd Fittswimwales	01824 703880
Canolfan Hamdden Y Rhyl	Dydd Llun	8.00 tan 9.00pm / 9.00 tan 10.00pm	Lledau Fittswimwales/Hydau Fittswimwales	01745 352900
Canolfan Hamdden Y Rhyl	Dydd Mawrth	9.00am tan 9.45am	Aqua Aerobeg a Sesiwn Aqua Gym	01745 352900
Canolfan Hamdden Y Rhyl	Dydd Mercher	7.30pm tan 9.00pm	Cylchoedd Aqua	01745 352900
Canolfan Hamdden Y Rhyl	Dydd Mawrth	8.00pm tan 9.00pm	Aqua Ffit	01745 352900
Canolfan Hamdden Y Rhyl	Llun/Maw/Mer/Iau/Gwe	7.30am tan 8.45am	Nofio Achlysurol	01745 352900
Canolfan Hamdden Y Rhyl	Dydd Iau	9.00am tan 9.45am	Nofio Ffordd Egniöl o Fyw	01745 352900
Canolfan Hamdden Y Rhyl	Dydd Gwener	10.45am tan 11.45am	Nofio Ffordd Egniöl o Fyw	01745 352900
Canolfan Hamdden Y Rhyl	Dydd Gwener	9.00am tan 9.45am	Aqua Aerobeg	01745 352900
Canolfan Hamdden Y Rhyl	Dydd Iau	10.15am tan 10.45am	Gwersi Oedolion	01745 352900
Canolfan Hamdden Y Rhyl	Dydd Sul	9.00am tan 10.00am	Gwersi Oedolion	01745 352900



Gyda Nofio Am Ddim yn ystod pob Sesiwn Nofio cyhoeddus

Nodwch. Cadarnhewch fod sesiynau'n cael eu cynnal drwy gysylltu â'ch Canolfan Hamdden leol.

