

Amseroedd Agor Canolfan Hamdden Corwen

01/04/10 – 31/03/11

Ffôn: 01490 412600	Rhaglen Amser Tymor y Pwll Nofio	Rhaglen Amser Gwyliau Ysgol y Pwll Nofio
Llun	7am – 8.30am Nofio Bore Godwyr (*WAG am ddim 60+) 9.00am - 12.00canol dydd Nofio Ysgol 12canol dydd-1.00pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+) 1.00pm - 3:00pm Nofio Ysgol 3:00pm - 4:30pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+) 4:30pm -7:00pm Gwersi Nofio Iau 7.45pm – 8.30pm Aqua Ffit (*WAG am ddim 60+) (*WAG 14oed - 16oed am ddim)	7am – 8.30am Nofio Bore Godwyr (*WAG am ddim 60+) 9.00am – 10.00am Gwersi Nofio Talu'n Breifat. rhaid archebu 10.00am -10:30am *WAG 16/iau Gwersi Nofio Iau rhaid archebu 10:30am -11:00am *WAG 16/iau Gwersi Nofio Iau rhaid archebu 11.00am –11.45am *WAG am ddim Snorcelu (7oed + 100m +) rhaid archebu 12.00pm –5.00pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+) (Oedolyn £2/ Dan16 £1) 5.00pm – 7.45pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+) 7.45pm – 8.30pm Aqua Ffit (*WAG am ddim 60+ & 14oed – 16oed am ddim)
Mawrth	9.00am - 10.30am Nofio Ysgol 10.45am– 11.45am (*WAG am ddim 60+ a Rhiant/Phlentyn am ddim) 12 canol dydd – 1.00pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+) 1.00pm – 3.00pm Nofio Ysgol 3.00pm – 6.00pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+) 6.00 – 7.30pm *WAG am ddim 16/iau Nofio Iôn â Hyfforddiant 7.30 – 8.00pm Am Ddim Sesiwn Polo Dwr Oedolion 8:00pm – 9.00pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+)	9.00am – 10.00am Gwersi Nofio Talu'n Breifat. rhaid archebu 10.00am -10:30am *WAG 16/iau Gwersi Nofio Iau rhaid archebu 10:30am -11.00am *WAG 16/iau Gwersi Nofio Iau rhaid archebu 11.00am – 11.45am *WAG am ddim Sesiwn Rhiant Plentyn 12.00pm –5.00pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+) (Oedolyn £2/ Dan16 £1) 6.00 – 7.30pm *WAG am ddim 16/iau Nofio Iôn â Hyfforddiant 7.30 – 8.00pm *WAG Am Ddim Sesiwn Polo Dwr Oedolion 8:00pm – 9.00pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+)
Mercher	7am – 8.30am Nofio Bore Godwyr (*WAG am ddim 60+) 9.00am – 12canol dydd Nofio Ysgol 12canol dydd – 1.00pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+) 1.00pm – 2.45pm Nofio Ysgol 3.00pm – 3.45pm Aqua Aerobeg Hawdd (*WAG am ddim 60+) 4:00pm - 7.00pm Gwersi Nofio Iau 7.00pm -7.30pm Gwersi Nofio Oedolion (*WAG am ddim 60+) 7.45pm- 9.pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+)	7am – 8.30am Nofio Bore Godwyr (*WAG am ddim 60+) 9.00am – 10.00am Gwersi Nofio Talu'n Breifat. rhaid archebu 10.00am -10:30am *WAG 16/iau Gwersi Nofio Iau rhaid archebu 10:30am -11.00am *WAG 16/iau Gwersi Nofio Iau rhaid archebu 11.00am –11.45am *WAG16/iau am ddim Polo Dwr rhaid archebu 12.00pm –1.00pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+) (Oedolyn £2/ Dan16 £1) 1.00pm – 2.00pm Ar Gau – wedi'i Archebu'n Breifat. 2.00pm – 3.00pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+) (Oedolyn £2/Dan16 AM DDIM) 3.00pm – 3.45pm Aqua Aerobeg Hawdd (*WAG am ddim 60+) 4.00pm –5.00pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+) (Oedolyn £2/ Dan16 £1) 5.00pm – 9.00pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+)
Iau	9.00am – 12canol dydd Nofio Ysgol 12 canol dydd - 1.00pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+) 1:00pm - 3:00pm Nofio Ysgol 3:45pm - 4:45pm Gwersi Nofio Iau 5:00pm - 5.45pm *WAG16/iau am ddim Sesiwn Chwythedigion /Sblash 6.00pm – 9.00pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+) 8.00pm – 9.00pm Nofio Iôn dan hyfforddiant Meistri/Triathlon	9.00am – 10.00am Gwersi Nofio Talu'n Breifat. rhaid archebu 10.00am -10:30am *WAG 16/iau Gwersi Nofio Iau rhaid archebu 10:30am -11.00am *WAG 16/iau Gwersi Nofio Iau rhaid archebu 11.00am–11.45am *WAG am ddim Achub Bywyd i Recriwtiaid Newydd (7oed + 100m +) rhaid archebu 12.00pm –5.00pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+) (Oedolyn £2/ Dan16 £1) 5:00pm - 5.45pm *WAG16/iau am ddim Sesiwn Chwythedigion /Sblash 6.00pm – 9.00pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+) 8.00pm – 9.00pm Nofio Iôn dan hyfforddiant Meistri/Triathlon
Gwener	7am – 8.30am Nofio Bore Godwyr (*WAG am ddim 60+) 9.00am – 12canol dydd Nofio Ysgol 12 canol dydd – 1.00pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+) 1.00pm - 3.00pm Nofio Ysgol 3.00pm - 4.30pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+) 4.30pm - 7:00pm Gwersi Nofio Iau	7am – 8.30am Nofio Bore Godwyr (*WAG am ddim 60+) 9.00am – 10.00am Gwersi Nofio Talu'n Breifat. rhaid archebu 10.00am -10:30am *WAG 16/iau Gwersi Nofio Iau rhaid archebu 10:30am -11.00am *WAG 16/iau Gwersi Nofio Iau rhaid archebu 11.00am –11.45am *WAG16/iau am ddim Chwythedigion /Sblash rhaid archebu 12.00pm –5.00pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+) (Oedolyn £2/ Dan16 £1) 5.00pm – 7.00pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+)
Sadwrn	9:00am -11.30 am Gwersi Nofio Iau 11.45am- 12.30 pm Nofio Cyhoeddus NEU Archebiad Grwp	9:00am – 12.30pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+) (Gwiriwch nad oes dim Archebiad Grwp os gwelwch yn dda)
Sul	8.30am–10.00am Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+) 10.00 – 11.00 am Nofio Teuluol (*WAG 16/iau yn mynd am ddim gydag Oedolyn yn talu) 11am – 12.30pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+)	8.30am–10.00am Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+) 10.00 – 11.00 am Nofio Teuluol (*WAG 16/iau yn mynd am ddim gydag Oedolyn yn talu) 11am – 12.30pm Nofio Cyhoeddus (*WAG am ddim 60+)
Nofio am Ddim 60+	60+ Yn Nofio Am Ddim yn ystod pob sesiwn cyhoeddus gyda gwersi nofio Oedolion dan gyfarwyddyd am ddim, gofynnwch wrth y dderbynfya am fwy o fanylion *WAG 60 + Aqua Aerobeg Wythnosol Dydd Llun a Dydd Mercher	60+ Yn Nofio Am Ddim yn ystod pob sesiwn cyhoeddus gyda gwersi nofio Oedolion dan gyfarwyddyd am ddim, gofynnwch wrth y dderbynfya am fwy o fanylion *WAG 60 + Aqua Aerobeg Wythnosol Dydd Llun a Dydd Mercher
Plant a phobl ifanc 16/iau	*WAG16/iau am ddim Sesiwn Chwythedigion /Sblash *WAG16/iau am ddim Rhiant/Phlentyn Wythnosol *WAG16/iau am ddim Aqua Aerobeg Wythnosol *WAG16/iau am ddim Nofio Teuluol Wythnosol *WAG16/iau am ddim Nofio Anabledd trwy drefniant	*WAG Am Ddim Gwersi Nofio Iau Dwys *WAG Am Ddim Sesiwn snorcelu/polo dwr / Achub bywyd i Recriwtiaid Newydd *WAG Am Ddim Rhiant/Phlentyn Wythnosol *WAG Am Ddim Aqua Aerobeg Wythnosol *WAG Am Ddim Nofio Teuluol Wythnosol *WAG Am Ddim Nofio Anabledd trwy drefniant gyda'r rheolwr