

**Rhaglen Nofio Anabledd Sir Ddinbych Ebrill 2010 - Mawrth 2011**  
**Mae'r Rhaglen hon Am Ddim neu'n cael nawdd fel rhan o Fenter Nofio Am Ddim Cynulliad Cymru**

<b>Lleoliad</b>	<b>Diwrnod</b>	<b>Amser</b>	<b>Cost</b>	<b>Athro</b>	<b>Gallu</b>	<b>Cysyllter â</b>
Canolfan Hamdden Y Rhyl	Dydd Sul	3.15 tan 4.15pm	Sesiwn Nofio <b>Am Ddim</b> mynediad agored	Sesiwn ag Achubwr Bywyd	Dechreuwyr, Gwellhawyr a Nofio Hydau	Manylion o'r Dderbynfa. 01745 352900
Canolfan Hamdden Y Rhyl	Dydd Sul	4.15pm 4.45pm 5.15pm	Gwersi Dan Gyfarwyddyd <b>Tâl bychan</b>	Staff y Ganolfan Hamdden	Dechreuwyr, Gwellhawyr a Nofio Hydau	Manylion o'r Dderbynfa. 01745 352900
Canolfan Hamdden Dinbych	Dydd Mercher	5.00pm tan 6.00pm	Gwersi Dan Gyfarwyddyd <b>Tâl bychan</b>	Staff y Ganolfan Hamdden	Dechreuwyr, Gwellhawyr a Nofio Hydau	Manylion o'r Dderbynfa. 01745 816311
Canolfan Hamdden Dinbych	Dydd Iau	4.00pm tan 4.45pm	Sesiwn Nofio <b>Am Ddim</b> mynediad agored	Sesiwn ag Achubwr Bywyd	Dechreuwyr, Gwellhawyr a Nofio Hydau	Manylion o'r Dderbynfa. 01745 816311
Canolfan Hamdden Rhuthun	Dydd Mawrth Dydd Iau	3.30pm 4.00pm 4.30pm 5.30pm	Sesiwn Dan Gyfarwyddyd <b>Am Ddim</b>	Ros	Dechreuwyr, Gwellhawyr a Nofio Hydau	Manylion o'r Dderbynfa. 01824 703880
Canolfan Hamdden Rhuthun	Dydd Mercher	3.30pm	Sesiwn nofio lonydd Dan Gyfarwyddyd <b>Am Ddim</b>	Ros	Nofio Hydau	Manylion o'r Dderbynfa. 01824 703880
Canolfan Hamdden Rhuthun	Clwb Anabledd Dydd Llun	7.00pm tan 8.00pm	Manylion o'r dderbynfa. <b>Tâl bychan</b>	Trevor Hood 01824 703034	Dechreuwyr a Gwellhawyr	Manylion o'r Dderbynfa 01824 703880

**Sylwch fod yna Grwpiau Anabledd eraill sy'n mynychu'r pwll nad ydynt wedi'u rhestru uchod**  
**I gael mwy o fanylion cysylltwch â Lucy Jones 01824 712714**  
**Swyddog Datblygu Nofio [lucy.elizabeth.jones@sirddinbych.gov.uk](mailto:lucy.elizabeth.jones@sirddinbych.gov.uk)**

