

Amserlen Nofio 19 Gorffennaf – 31 Awst 2010

Bydd y Ganolfan Hamdden Ar Gau Ar Dydd Llun 30 o Awst 2010

Dydd Llun

7.30am – 8.45am Cyhoeddus * # (Prif bwll yn unig)
4.00pm – 6.00pm Gwersi Nofio
5.00pm – 6.30pm Clwb Nofio
6.45pm – 8.00pm Cyhoeddus * #
8.00pm – 9.00pm Nofio'n Ffit ar Draws #
9.00pm – 10.00pm Nofio'n Ffit ar Hyd #

Dydd Mawrth

7.30am – 8.45am Cyhoeddus * # (Prif bwll yn unig)
9.00am – 9.45am Aerobig y Dŵr a Sesiwn Aqua Gym #
4.00pm – 6.00pm Gwersi Nofio
6.15pm – 8.00pm Cyhoeddus * #
8.00pm – 9.00pm Aerobig y Dŵr #
9.00pm – 10.00pm Nofio i Ferched#

Dydd Mercher

7.30am – 8.45am Cyhoeddus * # (Prif bwll yn unig)
4.00pm – 6.00pm Gwersi Nofio
6.15pm – 7.30pm Cyhoeddus * #
7.30pm – 9.00pm Cylchoedd Dŵr #
9.00pm – 10.00pm Is y Dŵr

Dydd Iau

7.30am – 8.45am Cyhoeddus * # (Prif bwll yn unig)
9.00am – 9.45am Nofio Active Lifestyle #
10.00am – 10.30am Oedolion a Plentyn – Am Ddim
10.15am – 10.45am Gwersi i Oedolion #
4.00pm – 6.00pm Gwersi Nofio
5.00pm – 6.30pm Clwb Nofio
6.45pm – 8.30pm Cyhoeddus * #

Dydd Gwener

7.30am – 8.45am Cyhoeddus * # (Prif bwll yn unig)
9.00am – 9.45am Aerobig y Dŵr a Sesiwn Aqua Gym #
10.00am – 10.45am Aqua Natal – Am Ddim
10.00am – 10.45am Oedolion a Plentyn
10.45am – 11.15am Nofio Active Lifestyle #
3.45pm – 4.30pm Polo Dŵr – Am Ddim
4.00pm – 6.30pm Gwersi Nofio
7.00pm – 10.00pm Clwb Nofio

Dydd Sadwrn

9.00am – 11.00am Gwersi Nofio
10.00am – 11.00am Cyhoeddus * # (Prif bwll yn unig)
11.00am – 12.30pm Cyhoeddus * #
1.00pm – 1.50pm Parti Hwyl y Dŵr ^

Dydd Sul

9.00am – 10.00am Gwersi i Oedolion #
9.00am – 9.45am Oedolion a Plentyn
10.00am – 11.00am Nofio i Oedolion #
10.15am – 11.00am Oedolion a Plentyn
11.00am – 1.15pm Cyhoeddus a nofio i deuluoedd + * #
1.45pm – 3.00pm Cyhoeddus a nofio i deuluoedd + * #
3.15pm – 4.15pm Sesiwn Nofio i Bobl Anabl - Am Ddim
4.15pm – 5.45pm Gwersi Nofio i Bobl Anabl
6.30pm – 8.30pm Clwb Nofio

- Sesiwn am ddim i holl nofwyr 60+

* - Sesiwn yn cynnwys lonydd

+ - Plant yn nofio am ddim gyda oedolyn yn talu yn llawn

^ - Mae sesiynau partion yn breifat, cysylltwch a'r dderbynfa

Am ragor o wybodaeth ymwelwch â'n gwefan ar www.chwaraeonsirddinbych.co.uk neu cysylltwch â'r Dderbynfa.

Cofiwch am ein Polisi Mynediad ar gyfer Nofio sy'n cael ei arddangos yn y Dderbynfa.