

# Canolfan Hamdden Dinbych – Amserlen Nofio Llun 19fed Gorffnaf – Sul 29fed Awst Denbigh Leisure Centre – Swimming Timetable Monday 19<sup>th</sup> July – Sun 29<sup>th</sup> August

## Dydd Llun

7:15yb – 8:45yb	Cyhoedd * #
4:00yp – 5:30yp	Gwersi Nofio
5:30yp – 6:30yn	Denbigh Swimming Club
6:30yn – 7:30yn	Cyhoedd * #
7:30yn – 8:15yn	Aqua Natal
8:15yn – 9:00yn	Nofio I Ferched #
9:00yn – 10:00yn	Nofio Lon Oedolion #

## Dydd Mawrth

6:30yb – 7:45yb Cyhoedd \* # (2 lanes only)

7:45yb – 8:45yb Cyhoedd \* #

4:00yp – 5:00yp	Polo Dwr I Blant – AM DDIM
5:00yp – 6:30yn	Gwersi Nofio
6:30yn – 7:30yn	Cyhoedd * #
7:30yn – 8:00yn	Gwersi Nofio Oedolion
8:00yn – 8:30yn	Gwersi Nofio Oedolion
8:30yn – 9:30yn	Nofio Lon Oedolion #

## Dydd Mecher

6:30yb – 7:45yb	Cyhoedd * # (2 Lanes Only)
7:45yb – 8:45yb	Cyhoedd * #
4:00yp – 5:00yp	Gwersi Nofio
5:00yp – 6:00yn	Gwersi Nofio Anabl – cysylltwch ar dderbynfa am fanylion
6:00yn – 6:45yn	Aqua Aerobics #
7:00yn – 8:30yn	Cyhoedd * #
8:30yn – 9:30yn	Nofio Oedolion * #

## Dydd Iau

8:00yb – 8:45yb	Aqua Aerobics #
4:00yp – 4:45yp	Seswin Nofio Anabl AM DDIM
5:00yp – 8:00yn	Clwb Nofio / Water Dragons
8:00yn – 9:30yn	Swim Fit (Nofio Masters)

## Dydd Gwener

7:15yb – 8:45yb	Cynhoedd * #
4:00yp – 6:30yn	Gwersi Nofio
6:30yn – 8:00yn	Cyhoedd * #
8:00yn – 9:00yn	Nofio Lon Oedolion # - £1.00

## Dydd Sadwrn

8:30yb – 10:30yb	Gwersi Nofio
10:30yb – 11:30yb	Snorkelling AM DDIM
11:30yb – 1:30yp	Cyhoedd * #
1:45yp – 2:45yp	^ Parti Penblwydd – Cysylltwch ar dderbynfa am ragor o fanylion
3:15yp – 4:15yp	^ Parti Penblwydd – Cysylltwch ar dderbynfa am rogor o fanylion

## Dydd Sul

9:00yb – 10:00yb	Gwersi Nofio
10:00yb – 12:00yp	Nofio Teulu – plant am ddim hefo Oedolion
12:30yp – 1:45yp	Cyhoedd * #
2:00yp – 2:45yp	Am ddim I bobl dros 60
3:00yp – 5:00yp	Clwb nofio Dinbych

# - am ddim i bobl dros 60. \* - sesiynau hefo lonydd.

^ - I drefnu parti penblwydd, ffoniwch y Dderbynfa

I gael mwy o wybodaeth gweler ein gwefan:

[www.chwaraeonsirddinbych.co.uk](http://www.chwaraeonsirddinbych.co.uk)

**Gweler ein polisi nofio yn y dderbynfa.**