

Amserlen Nofio 1 Medi – 24 Hydref 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.