



Pwll Nofio Treffynnon – oriau agor

Diwrnod	Amser	Gweithgaredd
Dydd Llun	9.15y.b - 10.00y.b 10.00yb - 3.45y.p 12.00y.p - 1.00y.p 5.15y.p – 6.30y.p 6.30y.p - 8.30y.p 8.30y.p - 9.30y.p 9.30y.p - 10.00y.p	Erobeg Dŵr Nofio i'r cyhoedd Gwersi plant bach (3 ½ oed +) Clwb nofio Nofio i'r cyhoedd (pwll llawn) Noson i'r merched Gwersi oedolion
Dydd Mawrth	8.15y.b - 9.30y.b 10.00y.b – 3.45y.p 12.00y.p - 1.00y.p 5.15y.p – 7.30y.p 5.15y.p - 7.30y.p 7.30y.p – 8.15y.p 8.30y.p - 9.00y.p 9.00y.p - 10.00y.p	Pobl dros 50 oed Nofio i'r cyhoedd Penbyliaid Clwb nofio Nofio i'r cyhoedd (1/2 pwll) Loncian Dŵr Gwersi Gwella i Oedolion Nofio hyd y pwll yn unig (gyda hyfforddwr)
Dydd Mercher	8.45y.b – 9.30y.b 10.00y.b - 3.45y.p 12.00y.p - 1.00y.p 5.15y.p - 8.15y.p 5.15y.p - 8.30y.p 8.30y.p - 9.30y.p	Loncian Dŵr Nofio i'r cyhoedd Gwersi plant bach (3 ½ oed+) Clwb nofio Nofio i'r cyhoedd (1/2 pwll) Dan y Dŵr
Dydd Iau	8.15y.b - 9.30y.b 10.00y.b - 3.45y.p 12.00y.p - 1.00y.p 5.15y.p - 7.15y.p 7.15y.p – 8.15y.p 8.15y.p - 10.00y.p	Pobl dros 18 oed yn unig Nofio i'r cyhoedd Gwersi Oedolion/Plant Nofio i'r cyhoedd (pwll llawn) Clwb nofio Nofio hyd y pwll yn unig (1/2 pwll)

Dydd Gwener	8.15y.b - 9.30y.b 10.00y.b - 3.45y.p 12.00y.p - 1.00y.p 5.15y.p - 7.30y.p 7.30y.p - 9.30y.p	Pobl dros 50 oed Nofio i'r cyhoedd Gwersi i blant bach (3 1/2 oed+) Nofio i'r cyhoedd (pwll llawn) Clwb nofio
Dydd Sadwrn	9.00y.b - 10.00y.b 10.00y.b - 5.00y.p	Gwersi a'r Clwb Nofio Nofio i'r cyhoedd (Mae'r pwll bach yn agor am 11.00y.b (Nodwch:Fe fydd pwll yn cau yn gynharach 2.45y.p os oes parti pwll wedi llogi)
Dydd Sul	9.00y.b - 10.00y.b 10.00y.b - 5.00y.p 5.00pm - 7.00pm 5.30pm - 8.30pm	Gwersi a Chlwb Nofio Nofio i'r cyhoedd (Mae'r pwll bach yn agor am 11.00y.b (Nodwch:Fe fydd y pwll yn cau yn gynharach 2.45y.p os oes parti pwll wedi llogi) Gwers Nofio Anabl Gwersi nofio Clwb Nofio

*Cofiwch y bydd adegau agor pyllau'n newid yn ystod gwyliau

Amser nofio'n gynnar yn newid ar ddyddiau Mawrth, Iau a Gwener i

8.00am – 9.00am

Amser Nofio Cyhoeddus yn newid i Llun, Mercher, Gwener

12.00pm – 5.00pm,

Amser Nofio Cyhoeddus yn newid i Mawrth, Iau

11.00am – 5.00pm

Am ragor o wybodaeth cysylltwch gyda Chanolfan Hamdden Treffynnon ar 01352 712027.