



Pwll Nofio Treffynnon – oriau agor

Diwrnod	Amser	Gweithgaredd
Dydd Llun	9.15am - 10.00am 10.00am - 3.45pm 12.00pm - 1.00pm 5.15pm – 6.30pm 6.30pm - 8.30pm 8.30pm - 9.30pm 9.30pm - 10.00pm	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	8.15am - 9.30am 10.00am - 3.45pm 12.00pm - 1.00pm 5.15pm – 7.30pm 5.15pm - 7.30pm 7.30pm – 8.15pm 8.30pm - 9.00pm 9.00pm - 10.00pm	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	8.45am – 9.30am 10.00am - 3.45pm 12.00pm - 1.00pm 5.15pm - 8.15pm 5.15pm - 8.30pm 8.30pm - 9.30pm	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	8.15am - 9.30am 10.00am - 3.45pm 12.00pm - 1.00pm 5.15pm - 7.15pm 7.15pm – 8.15pm 8.15pm - 10.00pm	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	8.15am - 9.30am	Pobl dros 50 oed

	10.00am - 3.45pm 12.00pm - 1.00pm 5.15pm - 7.30pm 7.30pm - 9.30pm	Nofio i'r cyhoedd Gwersi i blant bach (3 1/2 oed+) Nofio i'r cyhoedd (pwll llawn) Clwb nofio
Dydd Sadwrn	9.00am - 10.00am 10.00am - 5.00pm	Gwersi a'r Clwb Nofio Nofio i'r cyhoedd (Mae'r pwll bach yn agor am 11.00, bydd yr amseroedd yn amrywio os oes parti ymlaen yn y pwll)
Dydd Sul	9.00am - 10.00am 10.00am - 5.00pm 5.00pm - 7.00pm 5.30pm - 8.30pm	Gwersi a Chlwb Nofio Nofio i'r cyhoedd (Mae'r pwll bach yn agor am 11.00, bydd yr amseroedd yn amrywio os oes parti ymlaen yn y pwll) Gwersi nofio Clwb Nofio

*Pyllau bychan ar agor 11.00am – 5-00pm

***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, Mawrth, Iau 11.00am – 5.00pm

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