

# HAMDDEN DINBYCH - AMSERLEN NOFIO

O 3 MEHEFIN – 30 MEHEFIN 2024

## Dydd Llun

6.30am – 8.45am Nofio Lôn Cyhoeddus >  
9.15am – 10.00am Nofio Cyhoedd \* >  
3.30pm – 6.15pm Gwersi Nofio  
6.15pm – 7.30pm Clwb Nofio Dinbych  
7.30pm – 8.30pm Nofio Cyhoedd \* >  
8.30pm – 9.15pm Nofio Oedolion \* >

## Dydd Mawrth

6.30am – 7.30am Nofio Lôn Cyhoeddus > (3 Lôn)  
7.30am – 8.45am Nofio Lôn Cyhoeddus #  
12.40pm – 1.10pm Nofio Cyhoeddus \* >  
4.00pm – 5.30pm Gwersi Nofio  
5.30pm – 7.00pm Clwb Nofio Dinbych  
7.00pm – 8.00pm Nofio Cyhoeddus \* >  
8.00pm – 9.00pm Nofio Oedolion \* >

## Dydd Mercher

6.30am – 7.30am Nofio Lôn Cyhoeddus > (3 Lôn)  
7.30am – 8.45am Nofio Lôn Cyhoeddus >  
12.40pm – 1.10pm Nofio Rhieni a Phlant Bach  
3.30pm – 5.45pm Gwersi Nofio  
6.00pm – 7.00pm Nofio Cyhoeddus \* >  
7.00pm – 8.15pm Clwb Nofio Dinbych  
8.15pm – 9.15pm Nofio Lôn Oedolion >

## Dydd Iau

6.30am – 7.30am Nofio Lôn Cyhoeddus > (3 Lôn)  
7.30am – 8.45am Nofio Lôn Cyhoeddus >  
12.40pm – 1.10pm Nofio Cyhoeddus \* >  
4.00pm – 4.45pm Sesiwn Nofio Anabledd Am Ddim  
5.00pm – 8.00pm Clwb Nofio Dinbych  
8.00pm – 9.00pm Nofio Lôn Oedolion >

## Dydd Gwener

6.30am – 8.00am Nofio Lôn Oedolion >  
8.15am – 9.00am Erobeg Dŵr >  
9.15am – 10.00am Nofio Cyhoedd \* >  
12.40pm – 1.10pm Nofio Cyhoeddus \* >  
3.30pm – 6.30pm Gwersi Nofio  
6.30pm – 7.30pm Erobeg Dwr  
7.30pm – 8.30pm Nofio Cyhoeddus \* >

## Dydd Sadwrn

8.30am – 12.30pm Gwersi Nofio  
12.45pm – 3.15pm Nofio Cyhoeddus \* >

## Dydd Sul

9.00am – 9.45am Nofio Rhieni a Phlant Bach  
10.00am – 11.00am Nofio i'r Teulu +  
11.15am – 12.15pm Nofio i'r Teulu  
12.30pm – 1.30pm Nofio Cyhoeddus \* >

# - Sesiwn am ddim i bob nofwyr dros 60.  
> - £2.50 ar gyfer holl nofwyr 60+.  
\* - Sesiwn yn cynnwys 1 lôn

Gall yr amserlen hon newid.  
Dan 8 oed - Cyfeiriwch at ein polisi derbyn.  
\$ - Plant oed 11 – 15 yn gallu mynchu.