

# HAMDDEN DINBYCH - AMSERLEN NOFIO

O 24 CHWEFROR – 2 MAWRTH 2025

## Dydd Llun

6.30am – 8.45am	Nofio Lôn Cyhoeddus >
10.00am – 11.45am	Nofio Cyhoedd * >
12.00pm – 12.45pm	Nofio Lôn Cyhoeddus >
1.00pm – 3.00pm	Nofio i'r Teulu
3.30pm – 6.15pm	Gwersi Nofio
6.30pm – 8.30pm	Nofio Cyhoedd * >
8.30pm – 9.15pm	Nofio Oedolion * >

## Dydd Mawrth

6.30am – 8.45am	Nofio Lôn Cyhoeddus #
11.00am – 11.45am	Nofio Rhieni a Phlant Bach
12.00pm – 3.00pm	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 – 8.45am	Nofio Lôn Cyhoeddus >
9.30am – 11.30am	Nofio Cyhoeddus * >
12.00pm – 3.00pm	Nofio i'r Teulu
3.30pm – 5.45pm	Gwersi Nofio
6.00pm – 8.00pm	Nofio Cyhoeddus * >
8.15pm – 9.15pm	Nofio Lôn Oedolion >

## Dydd Iau

6.30am – 8.45am	Nofio Lôn Cyhoeddus >
9.15am – 10.00am	Nofio Rhieni a Phlant Bach
12.00pm – 12.45pm	Nofio Lôn Cyhoeddus >
1.15pm – 3.45pm	Nofio i'r Teulu
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 Cyhoeddus >
8.15am – 9.00am	Erobeg Dŵr >
9.15am – 10.00am	Nofio Rhieni a Phlant Bach
10.15am – 11.45am	Nofio i'r Teulu
12.00pm – 3.00pm	Nofio Cyhoeddus * >
3.30pm – 6.30pm	Gwersi Nofio
6.45pm – 8.30pm	Nofio Cyhoeddus * >

## Dydd Sadwrn

8.30am – 12.00pm	Gwersi Nofio
12.15pm – 1.00pm	Nofio Lôn Cyhoeddus >
1.15pm – 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 – 1.30pm	Nofio Cyhoeddus * >

# - Sesiwn am ddim i bob nofwyr dros 60.

> - £2.50 ar gyfer holl nofwyr 60+.

\* - Sesiwn yn cynnwys 1 lôn

+ Sesiwn am ddim i blant o dan 16 oed.

Gall yr amserlen hon newid.

Dan 8 oed - Cyfeiriwch at ein polisi derbyn.

§ - Plant oed 11 – 15 yn gallu mynchu.