

# HAMDDEN RHUTHUN - AMSERLEN NOFIO

O 3<sup>YDD</sup> MAWRTH – 13<sup>EG</sup> EBRILL 2025

## Dydd Llun

6.45am – 8.45am  
4.00pm – 6.15pm  
5.30pm – 7.30pm  
7.45pm – 8.30pm  
8.30pm – 9.15pm

Lôn Cyhoeddus >  
Gwersi Nofio  
Clwb Nofio  
Nofio Anabled  
Lôn Cyhoeddus >

## Dydd Mawrth

6.45am – 8.45am  
12.30pm – 1.15pm  
4.00pm – 5.45pm  
6.00pm – 8.00pm  
8.00pm – 8.45pm

Lôn Cyhoeddus >  
Lôn Cyhoeddus >  
Gwersi Nofio  
Clwb Nofio  
Lôn Cyhoeddus >

## Dydd Mercher

6.45am – 8.45am  
4.00pm – 7.15pm  
7.30pm – 8.15pm  
8.30pm – 9.15pm

Lôn Cyhoeddus >  
Gwersi Nofio  
Erobeg Dŵr >  
Lôn Cyhoeddus >

## Dydd Iau

6.45am – 8.45am  
12.30pm – 1.15pm  
4.00pm – 6.30pm  
6.45pm – 8.15pm  
8.15pm – 9.00pm

Lôn Cyhoeddus >  
Lôn Cyhoeddus >  
Gwersi Nofio  
Clwb Nofio  
Lôn Cyhoeddus >

## Dydd Gwener

6.45am – 8.45am  
12.30pm – 1.15pm  
4.00pm – 6.00pm  
6.00pm – 7.00pm  
7.00pm – 8.00pm

Lôn Cyhoeddus #  
Lôn Cyhoeddus >  
Gwersi Nofio  
Clwb Nofio  
Clwb Triathlon

## Dydd Sadwrn

8.00am – 12.00pm  
11.15am – 12.45pm  
12.45pm – 1.30pm  
1.45pm – 2.30pm

Gwersi Nofio  
Clwb Nofio  
Lôn Oedolion >  
Nofio i'r Teulu

## Dydd Sul

9.30am – 10.15am  
10.30am – 11.15am  
11.30am – 12.15pm  
12.45pm – 1.30pm  
2.00pm – 4.00pm

Lôn Cyhoeddus >  
Nofio rhieni and phlant bach  
Nofio i'r Teulu – o dan 16 am ddim  
Lôn Oedolion >  
Clwb Nofio

# - Sesiwn am ddim i bob nofwyr dros 60.

> - £2.50 ar gyfer holl nofwyr 60+.

Lôn oedolion / cyhoeddus – 4 lôn. Nofio cyhoeddus  
– dim lôn.

Gall yr amserlen hon newid.

Dan 8 oed - Cyfeiriwch at ein polisi derbyn.

\$ - Plant oed 11 – 15 yn gallu mynchu.