

HAMDDEN Y RHYL - AMSERLEN NOFIO

Dydd Mercher 5 Awst 2026 – Dydd Sul 30 Awst 2026

Dydd Llun

6.30am – 8.30am	Lôn Oedolion >
9.45am – 10.45am	Lôn Oedolion >
12.00 Noon – 1.00pm	Nofio Cyhoeddus > Prif Bwll yn Unig
1.15pm – 2.45pm	Nofio i'r Teulu >
4.00pm – 6.00pm	Gwersi Nofio
5.30pm – 7.00pm	Clwb Nofio
7.00pm – 8.00pm	Nofio Cyhoeddus >
8.00pm – 9.00pm	Nofio'n Ffit ar Draws \$
9.00pm – 10.00pm	Nofio'n Ffit ar Hyd

Dydd Mawrth

6.00am – 7.30am	Clwb Nofio
7.30am – 8.45am	Lôn Oedolion >
9.45am – 10.45am	Lôn Oedolion >
12.00 Noon – 1.00pm	Nofio Cyhoeddus > Prif Bwll yn Unig
1.15pm – 2.45pm	Nofio i'r Teulu >
4.00pm – 6.00pm	Gwersi Nofio
6.15pm – 8.30pm	Nofio Cyhoeddus >

Dydd Mercher

6.00am – 7.30am	Clwb Nofio
7.30am – 8.45am	Lôn Oedolion #
09.30am – 10.30am	Lôn Oedolion
12.00 Noon – 1.30pm	Nofio Cyhoeddus >
1.45pm – 2.45pm	Nofio i'r Teulu – o dan 16 am ddim >
4.00pm – 6.15pm	Gwersi Nofio
6.30pm – 8.00pm	Clwb Nofio
8.30pm – 9.30pm	Clwb Dan-ddwr Aqua Y Rhyll

Dydd Iau

9.30am – 10.30am	Lôn Oedolion >
11.00am – 12.30pm	Nofio Cyhoeddus > Prif Bwll yn Unig
1.00pm – 2.15pm	Nofio i'r Teulu >
4.00pm – 6.00pm	Gwersi Nofio
5.30pm – 7.00pm	Clwb Nofio
7.00pm – 8.30pm	Nofio Cyhoeddus >

Dydd Gwener

6.00am – 7.30am	Clwb Nofio
7.30am – 8.45am	Lôn Oedolion >
9.30am – 10.30am	Lôn Oedolion >
12.00 Noon – 1.30pm	Nofio Cyhoeddus >
1.45pm – 3.00pm	Nofio i'r Teulu >
3.30pm – 6.30pm	Gwersi Nofio
6.30pm – 8.30pm	Clwb Nofio

Dydd Sadwrn

8.00am – 12.15pm	Gwersi Nofio
12.30pm – 2.00pm	Nofio Cyhoeddus >

Dydd Sul

8.00am – 9.00am	Gwersi Nofio
8.15am – 9.00am	Nofio Rhieni a Phlant Bach
9.15am – 10.00am	Nofio Rhieni a Phlant Bach
10.00am – 11.00am	Lôn Oedolion >
11.00am – 12.00 Noon	Nofio i'r Teulu – o dan 16 am ddim >
12.15pm – 13.30pm	Nofio Cyhoeddus >
1.45pm – 3.00pm	Nofio Cyhoeddus >
3.15pm – 4.15pm	Nofio Anabled
4.15pm – 5.45pm	Gwersi Nofio i Bobl Anabl
6.30pm – 8.00pm	Clwb Nofio

- Sesiwn am ddim i bob nofwyr dros 60.

> - £2.50 ar gyfer holl nofwyr 60+.

* - Sesiwn yn cynnwys 1 lôn

+ - Plant yn nofio am ddim gyda oedolyn yn talu yn llawn

Gall yr amserlen hon newid.

Dan 8 oed - Cyfeiriwch at ein polisi derbyn.

