

Sesiynau 45 munud Pwll Nofio Canolfan Hamdden Abergele

Nofio mewn Lonydd dim mwy na 12

Nofio i'r Teulu dim mwy na 4 teulu (dim mwy na 5 ymhob teulu)

Aerobeg Dŵr dim mwy nag 16

Sesiwn Nofio Ffit dim mwy nag 16

Dydd Llun

7.00 – 7.45 Nofio mewn Lonydd

8.15 – 9.00 Aerobeg Dŵr

9.30 – 10.15 Nofio mewn Lonydd

10.45 – 11.30 Oedolion yn Unig

12.00 – 15.00 Babanod Dŵr

15.45 – 18.00 Gwersi Nofio

18.05 – 18.50 Nofio mewn Lonydd

19.00 – 19.45 Aerobeg Dŵr

20.15 – 21.00 Nofion mewn Lonydd i Ferched

Dydd Mawrth

7.00 – 7.45 Nofio mewn Lonydd

8.15 – 9.00 Nofio mewn Lonydd

9.30 – 10.15 Nofio mewn Lonydd i bobl 60+

10.45 – 11.30 Nofio mewn Lonydd

12.00 – 12.45 Oedolion yn Unig

13.15 – 14.00 Nofio mewn Lonydd

16.00 – 19.00 Gwersi Nofio

20.00 – 20.45 Sesiwn Nofio Ffit

Dydd Mercher

7.00 – 7.45 Nofio mewn Lonydd

8.15 – 9.00 Nofio mewn Lonydd

9.30 – 10.15 Oedolion yn Unig

10.45 – 11.30 Nofio mewn Lonydd

12.00 – 12.45 Aerobeg Dŵr

13.15 – 14.00 Nofio mewn Lonydd

14.30 – 15.15 Nofio mewn Lonydd

15.45 – 18.00 Gwersi Nofio

18.00 – 20.00 Clwb Nofio

20.20 – 21.05 Nofio Mewn Lonydd

Dydd Iau

8.15 – 9.00 Aerobeg Dŵr

9.30 – 10.15 Oedolion yn Unig

10.45 – 11.30 Nofio mewn Lonydd

12.00 – 12.45 Oedolion yn Unig

13.15 – 14.00 Nofio mewn Lonydd

14.30 – 15.15 Nofio mewn Lonydd

16.00 – 18.15 Gwersi Nofio

18.15 – 19.15 Gwers Achub Bywydau

19.15 – 20.45 Clwb Achub Bywydau

Dydd Gwener

7.00 – 7.45 Nofio mewn Lonydd

8.15 – 9.00 Nofio mewn Lonydd

9.30 – 10.15 Oedolion yn Unig

10.45 – 11.30 Nofio mewn Lonydd

12.00 – 12.45 Oedolion yn Unig
13.15 – 14.00 Nofio mewn Lonydd
14.30 – 15.15 Nofio mewn Lonydd
15.45 – 16.30 Nofio i'r Teulu
17.00 – 17.45 Nofio i'r Teulu
18.00 – 20.00 Clwb Nofio

Dydd Sadwrn

8.00 – 11.00 Gwersi Nofio
11.45 – 12.30 Nofio i'r Teulu
13.00 – 13.45 Nofio i'r Teulu

Dydd Sul

9.00 – 9.45 Oedolion yn Unig
10.15 – 11.00 Nofio i'r Teulu
11.30 – 12.15 Nofio i'r Teulu
12.45 – 13.30 Nofio i'r Teulu

Ystafell Ffitrwydd - Rhaid archebu ymlaen llaw dim mwy na 12 ar y tro sesiynau yn dechrau hanner awr wedi ac yn para 60 munud

Dydd Llun

6.30 – 10.30
Glanhau trylwyr
11.30 – 2.30
Glanhau trylwyr
3.30 – 8.30

Dydd Mawrth

6.30 – 10.30
Glanhau trylwyr
11.30 – 2.30
Glanhau trylwyr
3.30 – 8.30

Dydd Mercher

6.30 – 10.30
Glanhau trylwyr
11.30 – 2.30
Glanhau trylwyr
3.30 – 8.30

Dydd Iau

6.30 – 10.30
Glanhau trylwyr
11.30 – 2.30
Glanhau trylwyr
3.30 – 8.30

Dydd Gwener

6.30 – 10.30
Glanhau trylwyr
11.30 – 2.30
Glanhau trylwyr
3.30 – 8.30

Dydd Sadwrn
8.30 – 1.30
Glanhau trylwyr

Dydd Sul
8.30 – 1.30
Glanhau trylwyr