

Diwrnod	Amser	Sesiwn
Sadwrn	12.30 – 14.45	Nofio Cyhoeddus
Sul	9.30 – 10.30	Cychwyn Ffres
Sul	10.30 – 14.45	Nofio Cyhoeddus
Llun	7.00 – 8.30	Cychwyn Ffres
Llun	8.30 – 9.15	Erobeg Dwr
Llun	9.15 – 10.00	Nofio Cyhoeddus
Llun	13.00 – 15.30	Nofio Cyhoeddus
Llun	18.00 – 18.45	Nofio Cyhoeddus
Llun	19.30 – 20.30	Nofio Cyhoeddus
Llun	20.30 – 21.30	Merched Unig
Mawrth	7.00 – 8.45	Cychwyn Ffres
Mawrth	8.45 – 9.45	Dros 50
Mawrth	12.00 – 16.00	Nofio Cyhoeddus
Mawrth	21.30 – 22.15	Nofio Cyhoeddus
Mercher	7.00 – 9.00	Cychwyn Ffres
Mercher	11.30 – 12.15	Erobeg Dwr
Mercher	12.30 – 15.45	Nofio Cyhoeddus
Mercher	20.00 – 21.30	Nofio Cyhoeddus
Iau	8.15 – 9.00	Erobeg Dwr
Iau	9.00 – 10.00	Nofio Cyhoeddus
Iau	12.00 – 16.00	Nofio Cyhoeddus
Iau	20.30 – 21.30	Nofio Cyhoeddus
Gwener	7.00 – 9.00	Cychwyn Ffres
Gwener	9.00 – 10.00	Dros 50
Gwener	12.00 – 15.00	*Nofio Cyhoeddus / Plant am Ddim
Gwener	15.00 – 18.00	Nofio Cyhoeddus
Gwener	20.00 – 21.00	Nofio Cyhoeddus