

Canolfan Hamdden Abergele
Dydd Mawrth 4ydd Mai – Dydd Sul 16fed Mai 2021
Pwll Nofio Sesiwn 45munud

Pob Sesiwn Nofio Max 10
Erobeg Dwr a Sesiwn Nofio Fit max 12

Dydd Llun

7.00 - 7.45 Nofio Mewn Lôn
8.15 - 9.00 Nofio Mewn Lôn
9.30 - 10.15 Nofio Oedolion
10.45 - 11.30 Nofio Mewn Lôn
12.00 - 12.45 Nofio Mewn Lôn
13.15 – 14.00 Nofio Mewn Lôn
14.30 – 15.15 Nofio Mewn Lôn
15.45 – 16.30 Nofio Teulu
17.00 – 17.45 Nofio Teulu
18.05 - 18.50 Nofio Mewn Lôn
19.00 – 19.45 Erobeg Dwr
20.15 - 21.00 Nofio Merched Mewn Lôn

Dydd Mawrth

7.00 - 7.45 Nofio Mewn Lôn
8.15 - 9.00 Nofio Mewn Lôn
9.30 - 10.15 Nofio 60+
10.45 - 11.30 Nofio Mewn Lôn
12.00 – 12.45 Nofio Oedolion
13.15 – 14.00 Nofio Mewn Lôn
14.30 – 15.15 Nofio Mewn Lôn
15.45 – 16.30 Nofio Teulu
17.00 – 17.45 Nofio Teulu
18:15 – 19.00 Nofio Mewn Lôn
20.00 – 20.45 Sesiwn Nofio Fit (Sesiwn Hyfforddedig)

Dydd Mercher

7.00 - 7.45 Nofio Mewn Lôn
8.15 - 9.00 Nofio Mewn Lôn
9.30 - 10.15 Nofio Oedolion
10.45 - 11.30 Nofio Mewn Lôn
12.00 - 12.45 Erobeg Dwr
13.15 – 14.00 Nofio Mewn Lôn
14.30 – 15.15 Nofio Mewn Lôn
14.30 – 15.15 Nofio Mewn Lôn
15.45 – 16.30 Nofio Teulu
17.00 – 17.45 Nofio Teulu
18.00 - 20.00 Nofio Clwb
20.20 – 21.05 Nofio Mewn Lôn

Dydd Iau

8.15 – 9.00 Erobeg Dwr
9.30 - 10.15 Nofio Oedolion
10.45 - 11.30 Nofio Mewn Lôn
12.00 - 12.45 Nofio Mewn Lôn
13.15 – 14.00 Nofio Mewn Lôn
14.30 – 15.15 Nofio Mewn Lôn
15.45 – 16.30 Nofio Teulu
17.00 – 17.45 Nofio Teulu
18.15 – 19.00 Nofio Mewn Lôn
19.30 – 20.15 Nofio Mewn Lôn

Dydd Gwener

7.00 - 7.45 Nofio Mewn Lôn

8.15 - 9.00 Nofio Mewn Lôn
9.30 - 10.15 Nofio 60+
12.00 - 12.45 Nofio Oedolion
13.15 – 14.00 Nofio Mewn Lôn
14.30 – 15.15 Nofio Mewn Lôn
15.45 – 16.30 Nofio Teulu
17.00 – 17.45 Nofio Teulu
18.00 – 20.00 Nofio Clwb

Dydd Sadwrn

9.00 - 9.45 Nofio Oedolion
10.15 – 10.45 Nofio Teulu
11.15 - 12.00 Nofio Teulu
12.30 – 13.15 Nofio Teulu

Dydd Sul

9.00 - 9.45 Nofio Oedolion
10.15 -11.00 Nofio Teulu
11.30 - 12.15 Nofio Teulu
12.45 - 13.30 Nofio Teulu

Canolfan Hamdden Abergele - Ystafell Ffitrwydd

Sesiynau 60munud Max 10 pobl

Archebu ar yr hanner awr h.y. 6.30, 7.30 ac ati

Dydd Llun

6.30 – 14.30
Glân Dwfn
15.30 - 20.30

Dydd Mawrth

6.30 – 14.30
Glân Dwfn
15.30 - 20.30

Dydd Mercher

6.30 – 14.30
Glân Dwfn
15.30 - 20.30

Dydd Iau

6.30 – 14.30
Glân Dwfn
15.30 - 20.30

Dydd Gwener

6.30 – 14.30
Glân Dwfn
15.30 - 20.30

Dydd Sadwrn

8.30 - 13.30
Glân Dwfn

Dydd Sul

8.30 - 13.30
Glân Dwfn