

LLANELLI

Am fwy o wybodaeth, holwch wrth y dderbynfya neu ffoniwch
Canolfan Hamdden Llanelli (01554) 774757

E-bost: actifsirgar@carmarthenshire.gov.uk
www.actif.cymru | www.actif.wales

AMSER TYMOR 29 EBRILL - 21 GORFFENAF 2019

NOFIO HAMDDEN I'R CYHOEDD / NOFIO MEWN LÔNYDD / NOFIO I'R TEULU DYDD LLUN - DYDD GWENER (YN YSTOD Y DYDD A NOSON)

DYDD LLUN	AMSERAU		PRIF BWLL	PWLL BACH	DYDD LLUN
	06:30	08:30	Nofio mewn Lônnydd (3 Lôn) / Nofio Hamdden i'r Cyhoedd (3 Lôn)	Nofio Hamdden i'r Cyhoedd (06:30-07:30)	
09:15	12:15	Nofio i Ysgolion / Nofio i'r Teulu (2 Lôn)	Nofio i Ysgolion		
12:00	13:30	Nofio mewn Lônnydd (3 Lôn) / Nofio Hamdden i'r Cyhoedd	Nofio Hamdden i'r Cyhoedd (12:15-13:30)		
13:30	16:00	Nofio i'r Teulu	Nofio i'r Teulu		
21:00	22:00	Nofio mewn Lônnydd i Oedolion	Nofio i Oedolion		

DYDD MAWRTH	AMSERAU		PRIF BWLL	PWLL BACH	DYDD MAWRTH
	06:30	08:30	Nofio mewn Lônnydd / Nofio Hamdden i'r Cyhoedd / FAST (3 Lôn 06:45-07:45)	Nofio Hamdden i'r Cyhoedd (06:30-07:30)	
08:30	09:15	Nofio mewn Lônnydd	AR GAU		
09:15	12:15	Nofio i Ysgolion / Nofio i'r Teulu (2 Lôn)	Nofio Hamdden i'r Cyhoedd (12:15-13:30)		
12:00	13:30	Nofio mewn Lônnydd (3 Lôn) / Nofio Hamdden i'r Cyhoedd	Nofio Hamdden i'r Cyhoedd (12:15-13:30)		
13:30	16:00	Nofio i'r Teulu	Nofio i'r Teulu		
17:00	18:00	Nofio i'r Teulu (3 Lôn)	Gwersi Nofio		
21:00	22:00	Nofio mewn Lônnydd i Oedolion	Nofio i Oedolion		

DYDD MERCHER	AMSERAU		PRIF BWLL	PWLL BACH	DYDD MERCHER
	06:30	08:30	Nofio mewn Lônnydd (2 Lôn) / Nofio Hamdden i'r Cyhoedd (2 Lôn) / Clwb Nofio (2 Lôn 06:30-07:30)	Nofio Hamdden i'r Cyhoedd (06:30-07:30)	
09:15	12:15	Nofio i Ysgolion / Nofio i'r Teulu (2 Lôn)	Nofio i Ysgolion		
12:00	13:30	Nofio Hamdden i'r Cyhoedd / Nofio mewn Lônnydd (3 lôn)	Nofio Hamdden i'r Cyhoedd (12:15-13:30)		
13:30	16:00	Nofio i'r Teulu	Nofio i'r Teulu		
17:00	18:00	Nofio i'r Teulu (3 Lôn)	Gwersi Nofio		
20:00	21:00	Nofio i'r Teulu / Clwb Nofio Artistig (2 Lôn)	Nofio i'r Teulu		
21:00	22:00	Nofio mewn Lônnydd i Oedolion	Nofio i Oedolion		

DYDD IAU	AMSERAU		PRIF BWLL	PWLL BACH	DYDD IAU
	06:30	08:30	Nofio mewn Lônnydd / Nofio Hamdden i'r Cyhoedd / FAST (3 Lôn 06:45-07:45)	Nofio Hamdden i'r Cyhoedd (06:30-07:30)	
08:30	09:15	Nofio i Ysgolion / Nofio i'r Teulu (2 Lôn)	AR GAU		
09:15	12:15	Nofio i Ysgolion / Nofio i'r Teulu (2 Lôn)	Nofio Hamdden i'r Cyhoedd (12:15-13:30)		
12:00	13:30	Nofio Hamdden i'r Cyhoedd / Nofio mewn Lônnydd (3 lôn)	Nofio Hamdden i'r Cyhoedd (12:15-13:30)		
13:30	16:00	Nofio i'r Teulu	Nofio i'r Teulu		
21:00	22:00	Nofio mewn Lônnydd i Oedolion	Nofio i Oedolion		

Nofio Hamdden i'r Cyhoedd - Am ddim ar gyfer pobl 60+ (o Ddydd Llun i Ddydd Sul)

DYDD GWENER	AMSERAU		PRIF BWLL	PWLL BACH	DYDD GWENER
	06:30	08:30	Nofio mewn Lônnydd (3 Lôn) / Nofio Hamdden i'r Cyhoedd (3 Lôn)	Nofio Hamdden i'r Cyhoedd (06:30-07:30)	
09:15	12:15	Nofio i Ysgolion / Nofio i'r Teulu (2 Lôn)	Nofio i Ysgolion		
12:00	13:30	Nofio Hamdden i'r Cyhoedd / Nofio mewn Lônnydd (3 Lôn)	Nofio Hamdden i'r Cyhoedd (12:15-13:30)		
13:30	17:00	Nofio i'r Teulu	Nofio i'r Teulu		
20:30	21:30	Nofio mewn Lônnydd	Nofio i'r Teulu		

PENWYTHNOS

DYDD SADWRN	AMSERAU		PRIF BWLL	PWLL BACH	DYDD SADWRN
	08:00	09:00	Nofio mewn Lônnydd (3 Lôn) / Nofio Hamdden i'r Cyhoedd (3 Lôn)	AR GAU	
09:00	12:00	Nofio i'r Teulu / Gweri Nofio (3 Lôn)	Gwersi Nofio		
12:00	13:00	Nofio i'r Teulu / Nofio Hamdden i'r Cyhoedd / Gweri Nofio (2 Lôn 12:30)	Gwersi Nofio		
13:00	15:00	Nofio i'r Teulu	Llithren ddwr ar agor		
15:00	16:00	Nofio mewn Lônnydd / Nofio am ddim (dan 16 oed)	Nofio am ddim (dan 16 oed)		
16:00	18:00	Pwll ar gael ar gyfer partion	Pwll ar gael ar gyfer partion		

DYDD SUL	AMSERAU		PRIF BWLL	PWLL BACH	DYDD SUL
	08:00	09:00	Nofio mewn Lônnydd (3 Lôn) / Nofio Hamdden i'r Cyhoedd (3 Lôn)	AR GAU	
09:00	09:30	Nofio i'r Teulu	Nofio i'r Teulu		
09:30	12:00	Nofio i'r Teulu / Gweri Nofio (3 Lôn)	Gwersi Nofio		
12:00	13:00	Nofio mewn Lônnydd (2 Lôn) / Nofio am ddim (dan 16 oed)	Llithren ddwr ar agor		
13:00	15:00	Pwll ar gael ar gyfer partion	Pwll ar gael ar gyfer partion		
15:00	17:00	Nofio i'r Teulu	Nofio i'r Teulu		

RHAGLEN DYSGU NOFIO

GWEITHGAREDD	DYDDIAU	AMSERAU	
Gwersi Ton	Dydd Llun - Dydd Gwener	16:00	18:30
Gwersi Ton	Dydd Sadwrn	09:30	12:00
Gwersi Ton	Dydd Sul	09:30	10:30
Gwersi Sblash	Dydd Llun / Dydd Mercher / Dydd Gwener	16:00	18:00
Gwersi Sblash	Dydd Sadwrn	09:00	12:00
Gwersi Sblash	Dydd Sul	09:30	12:00
Sesiwn Sblasho mewn Grŵp	Dydd Sadwrn	09:30	10:00
Sesiwn Sblasho mewn Grŵp	Dydd Sadwrn	12:30	13:00
Cychwyn Arni 7+	Dydd Mercher	16:00	16:30
Cychwyn Arni 7+	Dydd Mercher	17:30	18:00
Cychwyn Arni 7+	Dydd Sadwrn	09:00	09:30
FAST Iau	Dydd Mawrth	17:00	17:45
Gwersi i Oedolion	Dydd Iau	20:00	21:00

NOFIO I YSGOLION / CLWB AR OL YSGOL

GWEITHGAREDD	DYDDIAU	AMSERAU	
Nofio i Ysgolion	Dydd Llun	09:15	12:15

AQUAFIT

GWEITHGAREDD	DYDDIAU	AMSERAU	
Aqua-Fit	Dydd Llun	08:30	9:15
Aqua-Fit	Dydd Mercher	08:30	9:15
Aqua-Fit	Dydd Gwener	08:30	9:15

UWCH

GWEITHGAREDD	DYDDIAU	AMSERAU	
FAST	Dydd Mawrth / Dydd Iau	06:45	07:45
FAST	Dydd Mawrth / Dydd Iau	20:00	21:00
Gwersi Nofio Artistig	Dydd Llun	18:00	19:00
Dysgu Deifio	Dydd Llun	17:00	18:00
Dysgu Deifio	Dydd Gwener	16:00	18:00

CLYBIAU NOFIO / ARALL

GWEITHGAREDD	DYDDIAU	AMSERAU	
Clwb Achub Bywen (mor) Llanelli	Dydd Iau	19:00	20:00
Clwb Achub Bywen (mor) Llanelli	Dydd Sul	17:00	18:00
Clwb Nofio Tanddwr Llanelli	Dydd Sadwrn	16:00	17:00
Clwb Nofio Llanelli	Dydd Llun	19:00	21:00
Clwb Nofio Llanelli	Dydd Mawrth	18:00	20:00
Clwb Nofio Llanelli	Dydd Mercher	18:00	20:00
Clwb Nofio Llanelli	Dydd Iau	17:30	19:00
Clwb Nofio Llanelli	Dydd Gwener	18:00	20:30
Clwb Nofio Llanelli	Dydd Sul	18:00	20:15
Clwb Nofio Artistig	Dydd Mercher	20:00	21:00

