

Diwrnod	Amser	Sesiwn	Gwybodaeth
Dydd Llun	07.00 - 08.30	Dechrau'r Ffres	Lonydd Araf/Cymedrol/Cyflym
Dydd Llun	09.00 -11.45	Nofio l'r Cyhoedd	
Dydd Llun	12.00 - 13.00	Nofio mewn Lôn	Uchafswm 12 Nofiwr
Dydd Llun	13.00- 15.30	Nofio l'r Cyhoedd	
Dydd Llun	15.45 - 7.45	Nofio mewn Lôn	Uchafswm 12 Nofiwr
Dydd Mawrth	07.00 - 08.00	Dechrau'r Ffres	Lonydd Araf/Cymedrol/Cyflym
Dydd Mawrth	08.00 - 09.00	Bytholwyrdd	60+ am ddim gyda cherdyn ffyddlondeb
Dydd Mawrth	08.15 - 09.00	Rhieni a Phlant Bach	Uchafswm 12
Dydd Mawrth	09.00 - 11.45	Nofio l'r Cyhoedd	
Dydd Mawrth	12.00 - 13.00	Nofio mewn Lôn	Uchafswm 12 Nofiwr
Dydd Mawrth	13.00 - 15.30	Nofio l'r Cyhoedd	
Dydd Mawrth	15.45 - 18.00	Nofio mewn Lôn	Uchafswm 12 Nofiwr
Dydd Mawrth	18.00 - 19.00	Nofio Ffit	Uchafswm 24 Nofiwr
Dydd Mawrth	18.00 - 19.00	Nofio mewn Lôn	Uchafswm 12 Nofiwr
Dydd Mawrth	19.15 - 21.00	Nofio l'r Cyhoedd	
Dydd Mercher	07.00 - 08.30	Dechrau'r Ffres	Lonydd Araf/Cymedrol/Cyflym
Dydd Mercher	09.00 - 11.30	Nofio l'r Cyhoedd	
Dydd Mercher	12.00-13.00	Nofio mewn Lôn	Uchafswm 30 Nofiwr
Dydd Mercher	13.00 - 17.45	Nofio l'r Cyhoedd	
Dydd Iau	09.00 - 11.45	Nofio l'r Cyhoedd	
Dydd Iau	12.00 - 13.00	Nofio mewn Lôn	Uchafswm 12 Nofiwr

**Mae nofio a
Nodwch: B3**

Dydd Iau	13.00 - 15.30	Nofio I'r Cyhoedd	
Dydd Iau	18.00 - 20.00	Nofio I'r Cyhoedd	
Dydd Iau	20.00 - 21.00	Merched yn Unig	14 <
Dydd Gwener	07.00 - 08.00	Dechrau'r Ffres	Lonydd Araf/Cymedrol/Cyflym
Dydd Gwener	08.00 - 09.00	Bytholwyrdd	60+ am ddim gyda cherdyn ffyddlondeb
Dydd Gwener	08.15 - 09.00	Rhieni a Phlant Bach	Uchafswm 12 Nofiwr
Dydd Gwener	09.00 - 11.45	Nofio I'r Cyhoedd	
Dydd Gwener	12.30 - 13.15	Acwa Fit	
Dydd Gwener	12.30-13.30	Nofio mewn Lôn	Uchafswm 12 Nofiwr
Dydd Sadwrn	07.00 - 08.15	Dechrau'r Ffres	Lonydd Araf/Cymedrol/Cyflym
Dydd Sadwrn	12.00 - 13.00	Nofio mewn Lôn	Uchafswm 12 Nofiwr
Dydd Sadwrn	12.00 - 16.00	Nofio I'r Cyhoedd	
Dydd Sul	09.00 - 10.00	Nofio am ddim	*Iau unig (16<)
Dydd Sul	09.00 - 10.00	Nofio mewn Lôn	Uchafswm 12 Nofiwr
Dydd Sul	10.15 - 15.30	Nofio I'r Cyhoedd	

m ddim ar gyfer teuluoedd, gwarcheidwaid a phlant yn unig ac mae'n amodol ar argaeledd. Dylech gyrraedd yn fuan i osgoi cael eich siomi.

Yn ystod yr holl nodweddion dŵr a'r sleid dŵr yn cael eu diffodd yn ystod