

# Nofio Cyhoeddus

21fed Gorffennaf – 31fed Awst 2008

# Gweithgareddau Nofio

Llun	Cyhoeddus 7.30am – 8.45am * #		Cyhoeddus 6.45pm – 8.00pm * #			<p><u>Nofio am Ddim</u></p> <p>Dydd Llun - Dydd Iau 2:00pm – 3:00pm</p> <p>Dydd Gwener Sesiwn tegannau dwr 1:30pm – 2:30pm</p> <p>Am ddim i blant dan 16 oed, Bydd Oedolion yn talu ffi llawn.</p> <p>Cofiwch am ein Polisi Mynediad ar gyfer Nofio sy'n cael ei arddangos yn y Dderbynfa.</p> <p>Bydd y Ganolfan Hamdden Ar Gau Ar Dydd Llun 25fed o Awst 2008.</p>	Gwersi Nofio 4.00pm – 6.00pm	Clwb Nofio 5.00pm – 6.30pm	Nofio'n Ffit ar Draws 8.00pm – 9.00pm #	Nofio'n Ffit ar Hyd 9.00pm – 10.00pm #
Mawrth	Cyhoeddus 7.30am – 8.45am * #	Aerobig y Dŵr a Sesiwn Aqua Gym 9.15am – 10.00am #		Cyhoeddus 6.15pm – 8.00pm * #	Nofio i Ferched 9.00pm – 10.00pm #		Gwersi Nofio 4.00pm – 6.00pm	Aerobig y Dŵr 8.00pm – 9.00pm #		
Mercher	Cyhoeddus 7.30am – 8.45am * #	Cyhoeddus 6.15pm – 7.30pm * #					Gwersi Nofio 4.00pm – 6.00pm	Cylchoedd Dŵr 7.30pm – 9.00pm #	Is y Dŵr 9.00pm – 10.00pm	
Iau	Cyhoeddus 7.30am – 8.45am * #		Oedolion a Plentyn 10.15am – 10.45am Am Ddim	Nofio Active Lifestyle 12.30pm – 1.20pm #	Cyhoeddus 6.45pm – 8.30pm * #		Gwersi i Oedolion 10.15am – 10.45am #	Gwersi Nofio 4.00pm – 6.00pm	Clwb Nofio 5.00pm – 6.30pm	
Gwener	Cyhoeddus 7.30am – 8.45am * #	Nofio i Ferched 12.10pm – 12.50pm #					Gwersi Nofio 4.00pm – 7.00pm	Polo Dŵr 4.00pm – 5.00pm	Clwb Nofio 7.30pm – 10.00pm	
Sadwrn	Cyhoeddus 10.00am – 11.30am * # (Prif bwll yn unig)	Oedolyn a Phlentyn 11.00am – 11.30am	Cyhoeddus 11.30am – 1.30pm * #				Gwersi Nofio 9.00am – 11.00am	Parti Hwyl y Dŵr 2.00pm – 3.00pm ^	Parti Hwyl y Dŵr 3.30pm – 4.30pm ^	
Sul	Oedolion a Phlentyn 9.00am – 9.45am 10.15am – 11.00am		Nofio i Oedolion 10.00am – 11.00am #	Cyhoeddus a nofio i deuluoedd 11.30am – 1.15pm 1.45pm – 3.00pm + * #			Gwersi i Oedolion 9.00am – 10.00am #	Sesiwn Nofio i Bobl Anabl 3.15pm – 4.15pm \$	Gwers Nofio i Bobl Anabl 4.15pm – 5.45pm	Clwb Nofio 6.00pm – 9.00pm



#	Sesiwn am ddim i holl nofwyr 60+
*	Sesiwn yn cynnwys lonydd
	Sesiwn Gyhoeddus
+	Plant yn nofio am ddim gyda oedolyn yn talu yn llawn
\$	£1.00 Y Sesiwn i bob person
^	Mae sesiynau partion yn breifat, cysylltwch a'r dderbynfa

**Canolfan Hamdden y Rhyl**  
01745 352900

Am ragor o wybodaeth ymwelwch â'n gwefan ar  
[www.chwaraeonsirddinbych.co.uk](http://www.chwaraeonsirddinbych.co.uk) neu  
cysylltwch â'r Dderbynfa

Cofiwch am ein Polisi Mynediad ar gyfer Nofio  
sy'n cael ei arddangos yn y Dderbynfa.

23/05/08

[rhyl.leisurecentre@sirddinbych.gov.uk](mailto:rhyl.leisurecentre@sirddinbych.gov.uk)