

# Pwll Nofio Llambed

## Rhaglen Gwyliau Haf 2018

(23/7/18 - 2/9/18)

Llun, Maw, Iau 07.00 - 19.30  
 Mer, Gwe 09.00 - 18.30  
 Sad 09.00 - 12.30  
 Sul 09.00 - 12.30

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener
7yb-8.30yb – Nofio Cynnar (Lon)	7am-8.30am – Nofio Cynnar (Lon)	9am-11.30am – Gwersi Nofio	7am-8.30am – Nofio Cynnar (Lon)	9am-11.30am – Gwersi Nofio
9yb-11.30yb – Gwersi Nofio	9am-11.30am – Gwersi Nofio	11.30am – 12.30pm – Canolfan Steffan	9am-11.30am – Gwersi Nofio	11.30am – 12.30pm – Aerobeg Dwr
11.30ayb – 12.30yp – Nofio 50+	11.30am-12.30pm – Rhiant a Phlentyn	12.30pm-1.30pm – Nofio Cyhoeddus	11.30am-12.30pm – Nofio 50+	12.30pm-1.30pm – Nofio Cyhoeddus
12.30yp-1.30yp – Nofio Cyhoeddus	12.30pm-1.30pm – Nofio Cyhoeddus	1.30pm-2.30pm – *Gweithgaredd Nofio am Ddim*	12.30pm-1.30pm – Nofio Cyhoeddus	2pm – 3.30pm – Sblash
2yp – 3.30yp – Sblash	2pm – 3.30pm – Hwyl Tegannau Aer	2.30pm – 4pm – Sblash	2pm – 3.30pm – Hwyl Tegannau Aer	4pm – 5pm – Nofio Teuluol
4yp – 5yp – Nofio Teuluol	4pm – 5pm – Nofio Teuluol	4pm – 5pm – Nofio Teuluol	4pm – 5pm – Nofio Teuluol	5.30pm – 6.30pm – Nofio Cyhoeddus
5.30yh – 6.30yh – Nofio Cyhoeddus	5.30pm – 6.30pm – Nofio Cyhoeddus	5.30pm – 6.30pm – Nofio Cyhoeddus	5.30pm – 6.30pm – Nofio Cyhoeddus	6.30pm – 7.30pm – Nofio Lon
6.30yh-7.30yh – Nofio Lon	6.30pm – 7.30pm – Nofio Lon	6.30pm-7.30pm – Nofio Lon	6.30pm – 7.30pm – Nofio Lon	

### Amserlen Wythnosol Gwersi Nofio

9yb-9.30yb – Gwersi 1-1 (4 lle)

9.30yb-10yb – Gwersi 1-1 (4 lle)

10yb-10.30yb – Gwersi 1-1 (4 lle)

10.30yb-11yb – Cwrs dwys – Dechreuwyr (Cam1a2)

11yb-11.30yb – Cwrs Dwys – Datblygwyr (Camau 3-6)

Gwersi 1-1 – 5 sesiwn x 30munud = £40

Crash course – 5 sesiwn x 30munud = £25

### Rhaid talu wrth archebu lle.

Ffon: (01570) 422339

E-bost: lampeter-leisure@ceredigion.gov.uk

[www.ceredigionactif.org.uk](http://www.ceredigionactif.org.uk)

### \*Gweithgaredd Nofio am Ddim\*

Canwio – Dydd Mercher 1<sup>af</sup> Awst

Polo Dwr – Dydd Mercher 8<sup>fed</sup> Awst

Canwio – Dydd Mercher 15<sup>fed</sup> Awst

Polo Dwr – Dydd Mercher 22<sup>ain</sup> Awst

Canwio – Dydd Mercher 29<sup>ain</sup> Awst



### Oriau Agor Dydd Sadwrn a Sul

9yb – 10yb – Nofio Cynnar (Lon)

10yb – 11.30yb – Nofio Teuluol

11.30yb-12.30yp – Nofio Cyhoeddus

### Nofio am Ddim (Dan 16)

Sesiwn 'Sblash' bob Dydd Mercher

2.30yp-4yp

Bydd y pwll nofio ar gau ddydd Llun gwyl y banc 27ain Awst.