

Canolfan Hamdden Plascrug Leisure Centre

Amserlen Pwll Nofio Hanner Tymor Hydref

Dydd Llun 27 Hydref → Dydd Sul 2 Tachwedd 2025

****Oherwydd nifer cyfyngedig o lefydd cynghorir chi i gofrestru i sicrhau lle am pob sesiwn nofio****

Dydd Llun	Nofio Lôn 7.15-8yb	Nofio Lôn 8.00-8.45yb		Nofio Teuluoedd 11.15-12yp	Nofio Lôn 12-12.45yp	Nofio Teuluoedd 12.45-1.30yp	Nofio Teuluoedd 1.30-2.15yp	Nofio Teuluoedd 2.15-3yp	Nofio Teuluoedd 3-3.45yp		Nofio Teuluoedd 5-5.45yp	Nofio Teuluoedd 5.45-6.30yp	Nofio Lôn 6.30-7.15yp			
Dydd Mawrth				Nofio Teuluoedd 11.15-12yp	Nofio Teuluoedd 12-12.45yp	Nofio Teuluoedd 12.45-1.30yp	Nofio Teuluoedd 1.30-2.15yp	NOFIO AM DDIM I BLANT 2.15-3yp	Nofio Teuluoedd 3-3.45yp		Nofio Teuluoedd 5-5.45yp	Nofio Lôn 5.45-6.30yp				
Dydd Mercher	Nofio Lôn 7.15-8yb	Nofio Lôn 8.00-8.45yb		Sesiynau Chwyddadwy*							Nofio Teuluoedd 5-5.45yp	Nofio Teuluoedd 5.45-6.30yp	Nofio Lôn 6.30-7.15yp			
Dydd Iau		Nofio Lôn 8.00-8.45yb		Nofio Teuluoedd 11.15-12yp	Nofio Teuluoedd 12-12.45yp	Nofio Teuluoedd 12.45-1.30yp	Nofio Teuluoedd 1.30-2.15yp	NOFIO AM DDIM I BLANT 2.15-3yp	Nofio Teuluoedd 3-3.45yp		Nofio Teuluoedd 3.45-4.30yp	Nofio Teuluoedd 4.30-5.15yp	Nofio Teuluoedd 5.15-6yp		Nofio Lôn 6-6.45yp	Nofio Lôn 6.45-7.30yp
Dydd Gwener	Nofio Lôn 7.15-8yb	Nofio Lôn 8.00-8.45yb		Nofio Teuluoedd 11.15-12yp	Nofio Lôn 12-12.45yp	Nofio Teuluoedd 12.45-1.30yp	Nofio Teuluoedd 1.30-2.15yp	Nofio Teuluoedd 2.15-3yp	Nofio Teuluoedd 3-3.45yp		Nofio Teuluoedd 3.45-4.30yp	Nofio Teuluoedd 4.30-5.15yp	Nofio Teuluoedd 5.15-6yp		Nofio Lôn 6-6.45yp	Nofio Lôn 6.45-7.30yp
Dydd Sadwrn			Nofio Teuluoedd 10-10.45yb	Nofio Teuluoedd 10.45-11.30yb	Nofio Teuluoedd 11.30-12.15yp	SESIWN HWYL 12.15-1yp	Nofio Teuluoedd 1.15-2yp	Nofio Teuluoedd 2-2.45yp	Nofio Teuluoedd 2.45-3.30yp	Prif Pwll						
Dydd Sul			Nofio Teuluoedd 10-10.45yb	Nofio Teuluoedd 10.45-11.30yb	Nofio Teuluoedd 11.30-12.15yp	Nofio Teuluoedd 12.15-1yp	Nofio Teuluoedd 1-1.45yp									

Dydd Llun		Nofio Teuluoedd 8.00-8.45yb	Ar Gau ar Gyfer Gwersi Nofio	Nofio Teuluoedd 11.15-12yp	Nofio Teuluoedd 12-12.45yp	Nofio Teuluoedd 12.45-1.30yp	Nofio Teuluoedd 1.30-2.15yp	Nofio Teuluoedd 2.15-3yp	Nofio Teuluoedd 3-3.45yp		Nofio Teuluoedd 5-5.45yp	Nofio Teuluoedd 5.45-6.30yp	Nofio Teuluoedd 6.30-7.15yp			
Dydd Mawrth			Ar Gau ar Gyfer Gwersi Nofio	Nofio Teuluoedd 11.15-12yp	Nofio Teuluoedd 12-12.45yp	Nofio Teuluoedd 12.45-1.30yp	Nofio Teuluoedd 1.30-2.15yp	NOFIO AM DDIM I BLANT 2.15-3yp	Nofio Teuluoedd 3-3.45yp		Nofio Teuluoedd 5-5.45yp	Nofio Teuluoedd 5.45-6.30yp				
Dydd Mercher		Nofio Teuluoedd 8.00-8.45yb	Ar Gau ar Gyfer Gwersi Nofio			Nofio Teuluoedd 12-12.45yp	Nofio Teuluoedd 1-1.45yp	Nofio Teuluoedd 2-2.45yp			Nofio Teuluoedd 5-5.45yp	Nofio Teuluoedd 5.45-6.30yp	Nofio Teuluoedd 6.30-7.15yp			
Dydd Iau		Nofio Teuluoedd 8.00-8.45yb	Ar Gau ar Gyfer Gwersi Nofio	Nofio Teuluoedd 11.15-12yp	Nofio Teuluoedd 12-12.45yp	Nofio Teuluoedd 12.45-1.30yp	Nofio Teuluoedd 1.30-2.15yb	NOFIO AM DDIM I BLANT 2.15-3yp	Nofio Teuluoedd 3-3.45yp		Nofio Teuluoedd 3.45-4.30yp	Nofio Teuluoedd 4.30-5.15yp	Nofio Teuluoedd 5.15-6yp		Nofio Teuluoedd 6-6.45yp	Nofio Teuluoedd 6.45-7.30yp
Dydd Gwener		Nofio Teuluoedd 8.00-8.45yb	Ar Gau ar Gyfer Gwersi Nofio	Nofio Teuluoedd 11.15-12yp	Nofio Teuluoedd 12-12.45yp	Nofio Teuluoedd 12.45-1.30yp	Nofio Teuluoedd 1.30-2.15yp	Nofio Teuluoedd 2.15-3yp	Nofio Teuluoedd 3-3.45yp		Sesiwn Hwyl 3.45-4.30yp	Sesiwn Hwyl 4.30-5.15yp	Nofio Teuluoedd 5.15-6yp		Nofio Teuluoedd 6-6.45yp	Nofio Teuluoedd 6.45-7.30yp
Dydd Sadwrn				Nofio Teuluoedd 10-10.45yb	Nofio Teuluoedd 10.45-11.30yb	Nofio Teuluoedd 11.30-12.15yp	Nofio Teuluoedd 12.15-1yp	Nofio Teuluoedd 1.15-2yp	Nofio Teuluoedd 2-2.45yp		Nofio Teuluoedd 2.45-3.30yp	Pwll Bach				
Dydd Sul				Nofio Teuluoedd 10-10.45yb	Nofio Teuluoedd 10.45-11.30yb	Nofio Teuluoedd 11.30-12.15yp	Nofio Teuluoedd 12.15-1yp	Nofio Teuluoedd 1-1.45yp								

Canolfan Hamdden Plascrug Leisure Centre, Aberystwyth, SY23 1HL (01970) 624579
 plascrug-leisure@ceredigion.gov.uk www.ceredigionactif.org.uk