

Pool Timetable

Monday

0730 - 0900 Adults Only
1200 - 1300 Public
2100 - 2200 Adults Only

Tuesday

0630 - 0800 Lane Swim⁺
0800 - 0900 Adults Only
0915 - 1000 Aqua Fit
1200 - 1300 Public
1500 - 1545 Lane Swim
1700 - 1800 Public*
1800 - 1900 Tri Swimming
2100 - 2200 Lane Swim

Wednesday

0730 - 0900 Adults Only
1200 - 1300 Public
1730 - 1900 Public**
2000 - 2100 Lane Swim

Thursday

0630 - 0800 Lane Swim
0800 - 0900 Adults Only
0915 - 1000 Aqua Fit
1015 - 1100 Water Babies
1200 - 1300 Public
1500 - 1600 Lane Swim
2100 - 2200 Adults Only

Friday

0630 - 0730 Lane Swim
0730 - 0900 Adults Only
1200 - 1300 Public
1500 - 1700 Public
1800 - 1900 Adult Swimfit
2000 - 2100 Lane Swim

Saturday

0700 - 0900 Lane Swim
0900 - 1000 Junior Swimfit
0900 - 1000 Family Swim
(Small Pool)
1000 - 1200 Public Swim
1200 - 1400 Public Swim***
1400 - 1500 Lane Swim

Sunday

0700 - 0900 Lane Swim
0900 - 1000 Adults Only
1000 - 1200 Fun Session
1200 - 1400 Public Swim
1400 - 1500 Lane Swim



* Family Swimming* – SMALL POOL ONLY. During these sessions the child admission policy is relaxed so that you can bring more children per adult. See admission policy for full details. Free swimming for children aged 16 and under and adults accompanying children charged £1 during this session.

*** Free swimming for children age 16 & under. Normal child admission policy applies

** ½ main pool is lane swimming, ½ public swim. Lane swimming is not available until 1730 on a TUESDAY

⁺ Only 2 lanes available 0630-0730 on Tuesday and Thursdays.

All purple sessions run as a class or course. Booking is essential.

For a copy in large print, easy-read, Braille, audio, or an alternative language, please contact Pembrokeshire County Council on 01437 764551.

Timetable correct at the time of print. Valid from 4th June – 22nd July 2018 (V1)

For more information contact **01437 775678**

www.pembrokeshire.gov.uk/leisure



Amserlen Pwll Nofio

Dydd Llun

0730 - 0900 Oedolion yn Unig
1200 - 1300 Nofio Cyhoeddus
2100 - 2200 Oedolion yn Unig

Dydd Mawrth

0630 - 0800 Nofio Lôn +
0800 - 0900 Oedolion yn Unig
0915 - 1000 Aerobeg Dŵr
1200 - 1300 Nofio Cyhoeddus
1500 - 1545 Nofio Lôn
1700 - 1800 Nofio Cyhoeddus **
1800 - 1900 Nofio Tri
2100 - 2200 Nofio Lôn

Dydd Mercher

0730 - 0900 Oedolion yn Unig
1200 - 1300 Nofio Cyhoeddus
1730 - 1900 Nofio Cyhoeddus **
2000 - 2100 Nofio Lôn

Dydd Iau

0630 - 0800 Nofio Lôn +
0800 - 0900 Oedolion yn Unig
0915 - 1000 Aerobeg Dŵr
1015 - 1100 Babanod Dŵr

Dydd Gwener

0630 - 0730 Nofio Lôn
0730 - 0900 Oedolion yn Unig
1200 - 1300 Nofio Cyhoeddus
1500 - 1700 Nofio Cyhoeddus
1800 - 1900 Nofio Ffit Oedolion
2000 - 2100 Nofio Lôn

Dydd Sadwrn

0700 - 0900 Nofio Lôn
0900 - 1000 Nofio Ffit Iau
0900 - 1000 Nofio i'r Teulu*
(Pwll fach yn unig)
1000 - 1200 Nofio Cyhoeddus
1200 - 1400 Nofio Cyhoeddus **
1400 - 1500 Nofio Lôn

Dydd Sul

0700 - 0900 Nofio Lôn
0900 - 1000 Oedolion yn Unig
1000 - 1200 Sesiwn Hwyl
1200 - 1400 Nofio Cyhoeddus
1400 - 1500 Nofio Lôn



*Nofio i'r teulu – PWLL BACH YN UNIG. Mae'r polisi mynediad plant i'r sesiwn yma yn llai llym er mwyn i chi allu dod â mwy nag un plentyn gyda phob oedolyn. Gweler y polisi mynediad am yr holl fanylion. Mae pob plentyn 16 oed ac iau yn nofio am ddim, ac mae'r oedolion sydd gyda nhw'n talu £1.00 yn unig yn y sesiwn yma.

**Mae pob plentyn 16 oed ac iau yn nofio am ddim. Polisi mynediad plant arferol.

** ½ y prif bwll yn nofio mewn lonydd, ½ yn nofio i'r cyhoedd. Nid yw nofio mewn lonydd ar gael hyd at 1730 ar DDYDD MAWRTH.

+ Dim ond 2 lon sydd ar gael 0630-0730 ar ddydd Mawrth a dydd Iau.

Mae pob sesiwn porffor yn rhedeg fel dosbarth. Mae archebu lle yn hanfodol.

I gael copi mewn print bras, fformat hawdd ei ddarllen, Braille, recordiad sain, neu mewn iaith arall, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 01437 764551.

Gywir ar adeg argraffu. Ddilys o'r 4^{ydd} Mehefin – 22^{ain} Gorffennaf 2018 (F1)
Am ragor o wybodaeth cysylltwch â 01437 775678