

Sir Benfro Hamdden



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro



GWEITHGAREDDAU GWYLIAU HAF

23 Gorffennaf - 2 Medi 2018

CANOLFAN HAMDDEN
CRYMYCH

Ffôn: 01437 776690

crymychleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

CANOLFAN HAMDDEN
ABERDAUGLEDDAU

Ffôn: 01437 775959

milfordhavenleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

CANOLFAN HAMDDEN
ABERGWAUN

Ffôn: 01437 775504

fishguardleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

CANOLFAN HAMDDEN
HWLFFORDD

Ffôn: 01437 776676

haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

CANOLFAN HAMDDEN
PENFRO

Ffôn: 01437 776660

pembrokeleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

CANOLFAN HAMDDEN
DINBYCH-Y-PYSGOD

Ffôn: 01437 775678

tenbyleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk



www.sir-benfro.gov.uk/hamdden

Sir Benfro Hamdden



GWEITHGAREDDAU GWYLIAU HAF

Cynnwys

Canolfan Hamdden Crymych 3 - 4

Canolfan Hamdden Penfro 16 - 17

Canolfan Hamdden Abergwaun 5 - 7

Canolfan Hamdden Dinbych-y-pysgod 18 - 19

Canolfan Hamdden Hwlfordd 8 - 12

Gwersi Nofio 20

Canolfan Hamdden Aberdaugleddau 13 - 14

Oriau Agor Gwyliau Banc 20

Pwll Padlo Aberdaugleddau 15

Polisi Mynediad 21

Cystadleuaeth Arolwg Haf!

Llenwch a dychwelwch yr arolwg byr hwn am y cyfle i ennill Parti Pen-blwydd Plentyn yn ganolfan o'ch dewis chi!

1. Ble cawsoch chi'r llyfryn hwn?
2. Ydych chi'n hoffi cael y wybodaeth am yr hyn sy'n digwydd yn bob Canolfan Hamdden Sir Benfro mewn un llyfryn?
3. Pa weithgareddau yr hoffech eu gweld mewn gwyliau ysgol yn y dyfodol?

Enw E-bost

Byddwn yn cysylltu â'r enillydd trwy e-bost. A ydych yn rhoi caniatâd i'ch cyfeiriad e-bost gael ei ddefnyddio ar gyfer gohebiaeth farchnata yn y dyfodol?

ydw nac ydw
☐ ☐

CANOLFAN HAMDDEN Crymych



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro



Amserlen Pwll Nofio

Dydd Llun

0700-0800	Nofio Lôn
0800-0900	Aerobeg Dwr
0900-1000	Nofio Teulu
1000-1100	Gwersi Nofio Dwys*
1115-1215	Nofio Lôn
1230-1430	Nofio Cyhoeddus
1700-1800	Nofio Lôn
1800-2000	Nofio Cyhoeddus
2000-2100	Nofio Lôn

Dydd Mawrth

0900-1000	Nofio'r Ddraig
1000-1100	Gwersi Nofio Dwys*
1115-1215	Nofio Lôn
1230-1430	Nofio Cyhoeddus
1630-1800	Nofio Cyhoeddus
1830-1930	Nofio Lôn
1930-2030	Meistri/Oedolion Canolradd

Dydd Mercher

0700-0800	Nofio Lôn
0800-0900	Aerobeg Dwr
0915-1000	Therapi Dwr
1000-1100	Gwersi Nofio Dwys*
1115-1215	Nofio Lôn
1230-1430	Nofio Cyhoeddus
1700-1830	Nofio Cyhoeddus
1830-1930	Nofio Lôn

Dydd Iau

0900-1000	Nofio'r Ddraig
1000-1100	Gwersi Nofio Dwys*
1115-1215	Nofio Lôn
1230-1430	Nofio Cyhoeddus
1700-1900	Nofio Cyhoeddus
1900-2000	Aerobeg Dwr

Dydd Gwener

0700-0800	Nofio Lôn
0800-0900	Nofio Cyhoeddus
0900-1000	Nofio Teulu
1000-1100	Gwersi Nofio Dwys*
1115-1215	Nofio Lôn
1230-1430	Nofio Cyhoeddus
1700-1800	Nofio Cyhoeddus Hwyl
1800-1900	Nofio Cyhoeddus
1900-2000	Nofio Lôn

Dydd Sadwrn

0830-0930	Aerobeg Dwr
0945-1045	Nofio Lôn
1100-1200	Nofio Teulu
1215-1345	Nofio Cyhoeddus

Dydd Sul

0930-1030	Nofio Lôn
1030-1130	Nofio Teulu
1130-1230	Nofio Cyhoeddus



Nofio AM DDIM
i blant 16 oed ac iau
Ddydd Llun, Mercher,
Gwener 1230-1430

Nofio am ddim

i blant bob Dydd Sadwrn
rhwng 1100-1345 ac nofio
cyfradd is i oedolion sy'n dod
gyda plentyn rhwng
1100-1200

Sesiwnau Nofio Teulu
yn y Pen Bas yn Unig



***Gwersi nofio dwys**
dechrau ar yr wythnosau
sy'n cychwyn
30.07.18
06.08.18
& 20.08.18*

01437 776690

Crymychleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk



/crymychleisurecentre

**Gwelwch dudalennau 20 i gael rhagor o wybodaeth am gwersi nofio dwys ac oriau agor Gŵyl y Banc **

www.sir-benfro.gov.uk/hamdden

CANOLFAN HAMDDEN Crymych

Gweithgareddau Iau



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro



ARDAL CHWARAE!

Dydd Llun
1000-1200

Ffordd wych o rannu awr neu ddwy gyda theulu a chyfeillion ar ddiwrnodau glawog neu i gael tipyn o hwyl dan do!



Ffitrwydd Iau!

Dydd Llun 1500-1700
Dydd Mercher &
Dydd Iau 1100-1300

Gall plant 11-12 mlwydd oed ddod a defnyddio'r ystafell ffitrwydd. Dewch ar eich pen eich hun neu gyda ffrindiau er mwyn parhau'n weithgar a brwdfrydig yr haf hwn.



Disgo Sglefrio

Dewch â'ch llafnau rholio a chael hwyl yn dawnsio a sglefrio yn ein disgo sglefrio!



Dydd Mawrth
1700 - 1830

4+ oed

TAFLU, DAL, NEIDIO!

Dewch i ymarfer cydlynw a sgillau symud syml yn ein sesiwn hwyliog gyda Leah!

Dydd Gwener
03.08.18 - 24.08.18

1000-1030 3 oed

1030-1115 4 - 7 oed

1130-1230 7 - 11 oed



Clwb Tri Iau!



13:00 - 15:00 7 - 12 oed

Dydd Gwener 03.08.18 - 24.08.18

Cyfle i ymarfer eich nofio, beicio a rhedeg ar y cwrs hwn, yn barod i gystadlu yn eich triathlon bach eich hun yn wythnos 4!

NOFIO'R DDRAIG

0900 - 1000 Dydd Mawrth & Dydd Iau

Neges Bwysig i Rieni/Gofalwyr

Mae Nofio'r Ddraig ar gyfer

plant oedran 8+ neu Ton 5 ac uwch



NOFIO'R DDRAIG
AM DDIM

**Gwelwch dudalennau 20 i gael rhagor o wybodaeth am Gwersi Nofio Dwys ac oriau agor Gŵyl y Banc **



Amserlen Pwll Nofio

Pwll Nofio A'r Gau Gorffennaf 23 tan Gorffennaf 29

Dydd Llun

0700-0900	Nofio Lôn
0700-0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
0900-1000	Nofio i Oedolion
1000-1100	Gwersi nofio dwys i blant
1100-1200	Nofio'r Ddraig
1100-1200	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1200-1400	Nofio i'r Teulu
1500-1700	Nofio Cyhoeddus
1700-1900	Nofio Cyhoeddus
1900-2000	Nofio Cyhoeddus
2000-2100	Nofio Lôn

Dydd Mawrth

0700-0900	Nofio Lôn
0700-0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
0900-1000	Acwa-Ffit
0900-1000	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1000-1130	Hwyl i'r Teulu
1130-1645	Nofio Cyhoeddus
1645-1730	Hyfforddiant Acwathon
1900-2000	Gwersi Oedolion (rhai sydd am wella)
2000-2100	Hyfforddi Oedolion/Meistri

Dydd Mercher

0700-0900	Nofio Lôn
0700-0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
0900-1000	Nofio Cyhoeddus
1100-1200	Nofio'r Ddraig
1100-1200	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1200-1400	Nofio i'r Teulu
1400-1500	Amser Sblash
1500-1800	Nofio Cyhoeddus
1800-2000	Nofio Lôn

Nofio am ddim i blant ar ddydd Llun,
Mercher a Gwener 1500-1700Nofio am ddim i blant bob Dydd Sadwrn
1245-1345 a 1400-1500
ac £1.00 i bob oedolyn
sydd gyda phentynSicrhewch eich bod yn holi'n fewnol neu'n
troi at y wefan ynghylch cau'r pwll.

Dydd Iau

0700-0900	Nofio Lôn
0700-0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
0900-1000	Nofio i'r Teulu
1000-1200	Nofio Cyhoeddus
1200-1300	Acwa-Ffit
1200-1300	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1330-1430	Sesiwn Hwyl Teganau Gwynt
1700-1900	Nofio Cyhoeddus
1900-2100	Nofio Lôn

Dydd Gwener

0700-0900	Nofio Lôn
0700-0900	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
0900-1000	Nofio i Oedolion
1000-1100	Gwersi nofio dwys i blant
1100-1200	Nofio'r Ddraig
1100-1200	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1215-1315	Sesiwn Crocs Gwyllt (Pwll Dysgwyr)
1330-1700	Nofio Cyhoeddus
1700-1800	Amser Sblash
1800-1900	Nofio Lôn
1800-1900	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)

Dydd Sadwrn

0815-1000	Nofio Lôn
0815-1000	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
1000-1100	Slot Gwersi 1:1 / Sesiwn Cyflawni Bathodyn
1100-1230	Nofio Cyhoeddus
1245-1345	Nofio i'r Teulu (Pwll Dysgwyr a phen bas y prif bwll yn unig)
1400-1500	Nofio i'r Teulu (Pwll Dysgwyr a phen bas y prif bwll yn unig)
1515-1645	Llogi Preifat

Dydd Sul

0830-0930	Nofio Lôn
0830-0930	Nofio Oedolyn a Phlentyn (Pwll Dysgwyr)
0930-1030	Nofio Dros 40
1030-1130	Nofio i'r Teulu
1130-1300	Nofio Cyhoeddus
1315-1445	Llogi Preifat

Hysbysiad i Gwsmeriaid
Gwyl y Banc
Dydd Llun 27 Awst

0800-0900	Nofio Lôn
0900-1000	Nofio i Oedolion
1000-1500	Nofio Cyhoeddus



Abergwaun

Gweithgareddau Iau

Pembroke Leisure
Hamdden Sir BenfroAmser
Ffitrwydd
i'r Teulu!Dyma'r amser i chi a'ch plentyn mynd i'r
ystafell ffitrwydd i weithio allan.**Byddwch yn ffit a gweithgar gyda'ch gilydd!****CYNNIG
FFLACH!**Mynediad 1/2 pris ar gyfer
unrhyw blentyn 11-12 oed gydag
oedolyn yn ystod y sesiwn hon!**Dydd Llun 1730-1900**

AmserHwyl i'r Teulu!

Dewch i'r ganolfan fel teulu i gael mwynhau
sesiwn hwyl yn y pwll ac yna symud i'r neuadd
chwaraeon i barhau gyda'r hwyl. Byddwch yn
rhan o dwrnament badminton i'r teulu neu
gadewch i'r plant redeg a neidio o gwmpas tra
eich bod chi'n cael panned.**Dydd
Mawrth****1000-1130 - Amser pwll****1130-1300****Cyffwr'r Neuadd Chwaraeon**Darperir te, coffi a sudd ynghyd
a lle i chi fwynhau eich cinio
neu fyrbrydau - croeso i chi
ddod a'r rhain gyda chi.**Acwathon!**Anogwch eich plant i godi a symud yr haf hwn
gyda'n sesiynau nofio a thrac sy'n eu paratoi ar
gyfer ein digwyddiad Acwathon ar 28 Awst!**Sesiynau wythnosol****ddydd Mawrth 1645-1730****sesiwn pwll !****1745-1830****sesiwn trac!****CLWB
FFITRWWYDD**Gall plant 11-12 mlwydd oed ddod a
defnyddio'r ystafell ffitrwydd. Dewch ar eich
pen eich hun neu gyda ffrindiau er mwyn
parhau'n weithgar a brwdfrydig yr haf hwn**Dydd Mercher 1000-1130 Dydd Iau 1630-1800 Dydd Gwener 1300-1400 Dydd Sadwrn 1030-1200**

ArdalChwarae!

Mwynhewch banded tra bod y plant yn llosgi eu hegri ar
ein tegan wynt mawr, yn chwarae badminton,
pêl-droed, pêl-fasged a llawer mwy...Ffordd wych o rannu cwpl o oriau gyda theulu a
ffrindiau ar ddiwrnodau glawog neu er mwyn cael
ychydig o hwyl dan do.**Dydd Llun**
1030-1230
0-9 oed**Dydd Gwener**
1430-1630
0-9 oed**Amser Chwaraeon !***Sesiwn hwyl sy'n rhoi cyfle i
blant flasgu amrywiaeth o
chwaraeon, bod yn weithgar,
cael hwyl mewn amgylchedd
hwyliog a diogel.***Dydd Iau 1400-1430 Rhai bach**
Dydd Iau 1445-1530 Mini
Dydd Iau 1545-1645 Plant Iau

Gweithgareddau Iau

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro**GWEITHDY
COGINIO!****Dydd Iau 9 Awst & 16
Awst****0930-1130 5-8 mlwydd oed**

Cyfle i'ch plant bach fwynhau bore o goginio prydau hafaidd, ynghyd a dod a nhw adre er mwyn i chi eu mwynhau gyda'ch gilydd. **Byddwn yn rhoi rhestr siopa i chi.**

**SGLEFRIO a SGWTIO!**

Sgrialwch o amgylch y neuadd ar eich byrddau sglefrio/sgwteri eich hunain gyda'n hyfforddwr cymwys, a dysgwch y sgiliau sylfaenol a'r symudiadau gorau gyda'ch ffrindiau.

Dydd Gwener 1030-1100 Rhai Bach Dydd Gwener 1115-1200 Mini**DISCO'R HAF!****Dydd Gwener 31 Awst 1700-1900 i bawb o bob oedran!**

**Dathlu diwedd yr haf mewn steil yn ein disco diwedd yr haf!!
Cerddoriaeth, goleuadau, gemau, mottels, lluniaeth a llawer mwy....**

**GWISG
FFANS!**

Gwisgwch eich sgertiau a'ch shorts Hawaiaidd neu ddillad lliwgar llachar i ddatlu diwedd yr haf gyda ni!

Tra bod eich plant yn dawnsio, ymunwch mewn dosbarth ymarfer corf yn y neuadd, dosbarth synrgy yn y gampfa neu ewch i nofio'n hamddenol a sawna am bris gostyngedig!

Picnic y Tedi Bêr!

Ymunwch a'ch rhai bach i greu picnic Tedi Bêr hyfryd i chi fwynhau. Dewch i greu byrbrydau blasus, canu caneuon hapus ac yfed te trwy'r bore.



**Dydd Iau 2 Awst
0930-1030
0-4 mlwydd oed**

NOFIO'R DDRAIG AM DDIM 11.00 - 12.00

Gwnewch y gorau o'n gweithgareddau pwll **AM DDIM!** Rhowch help llaw i'ch plant gyda'u strociau nofio a helpu iddynt wella eu technegau.

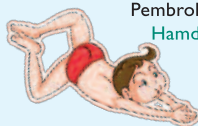
**Dydd Llun,
Dydd Mercher
& Dydd Gwener**





Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Amserlen y Prif Bwll



Dyfnider 2m



Gŵyl y Banc Dydd Llun Awst 27

0800-1500 Nofio Lôn

Dydd Llun

0730-1720 Nofio Lôn
2030-2200 Nofio Lôn

Dydd Mawrth

0600-1710 Nofio Lôn*2*4
0730-0830 Nofio Ffit Oedolion (2 Lôn)
2015-2200 Nofio Lôn

Dydd Mercher

0730-1720 Nofio Lôn
1930-2200 Nofio Lôn*4
2100-2200 Nofio Ffit Oedolion

Dydd Iau

0600-1710 Nofio Lôn*2
1915-2000 Nofio Ffit Iau (2 Lôn)
1915-2000 Nofio Cyhoeddus (2 Lôn)
2105-2200 Nofio Cyhoeddus

Dydd Gwener

0730-1720 Nofio Lôn
1930-2000 Nofio Lôn
2000-2030 Nofio Lôn (2 Lôn)

Dydd Sadwrn

0900-1200 Nofio Lôn
1200-1600 Nofio Cyhoeddus*3

Dydd Sul

0900-1800 Nofio Lôn*3

Dyfnider Amrywiol

Gŵyl y Banc Dydd Llun Awst 27

0800-1000 Nofio Cyhoeddus
1000-1200 Nofio i'r Teulu
1200-1500 Nofio Cyhoeddus

Dydd Llun

0600-0825 Nofio Cyhoeddus
1015-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
2110-2200 Nofio Cyhoeddus

Dydd Mawrth

0600-0825 Nofio Cyhoeddus
0900-1000 Nofio'r Ddraig
1015-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1745-2200 Nofio Cyhoeddus

Dydd Mercher

0600-0825 Nofio Cyhoeddus *3
0900-1000 Nofio'r Ddraig
1015-1155 Nofio Cyhoeddus
1200-1255 Acwa-ffit
1300-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
2015-2115 Gwersi Gwella Oedolion
2115-2200 Nofio Cyhoeddus *1

Dydd Iau

0600-0825 Nofio Cyhoeddus
0900-1000 Nofio'r Ddraig
1015-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
2100-2200 Nofio Cyhoeddus

Dydd Gwener

0600-0825 Nofio Cyhoeddus*3
1015-1155 Nofio Cyhoeddus
1200-1255 Acwa-ffit
1300-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
2100-2200 Nofio Cyhoeddus

Dydd Sadwrn

0900-1100 Nofio Cyhoeddus
1100-1300 Nofio i'r Teulu
1300-1600 Nofio Cyhoeddus

Dydd Sul

0900-1100 Nofio i'r Teulu*
1105-1300 Nofio i'r Teulu
1300-1345 Amser Sblasio'r
Cyhoedd
1400-1500 Partion Pen-blwydd

***Nofio AM DDIM ar dydd Sul i bobl 16 oed ac iau rhwng 0900-1100, dydd rhieni/gwarcheidwaid sydd am fynychu'r sesiwn hon yn talu £1 y pen**

***NOFIO AM DDIM Llun/Mercher a Gwener
1015-1200 i bobl 16 oed ac iau**

*1 Bydd un lôn yn cael ei rhoi i'r naill ochr ar gyfer gwersi nofio'r sesiwn hon

*2 Bydd dwy lôn yn cael eu rhoi naill ochr i'r Clwb Nofio 0600-0730

*3 Bydd DWY lôn wedi'u cadw yn ystod y sesiwn ar gyfer nofio mewn LÔN.

Bydd y pwll ar ddyfnider parhaol o 2m

*4 2 lôn ar gyfer gwersi oedolion/Swimmfit

Gwybodaeth i Gwsmeriaid

Nofio i'r Teulu - cyfeirwch at y polisi derbyn ar dudalen 22.

Cau'r Pwll - Sicrhewch eich bod yn holi'n fewnol neu'n troi at y wefan ynghylch cau'r pwll.

Mae pob sesiwn yn 55 munud o hyd.



Haverfordwest Leisure Centre

**01437
776676**



Amserlen y Pyllau Nofio Bach



PWLL TRAETH

(0m-0.6m)

Gŵyl y Banc Dydd Llun Awst 27

0800-1000 Nofio Cyhoeddus*3
1000-1200 Nofio i'r Teulu
1200-1500 Nofio Cyhoeddus

Dydd Llun

0700-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1550-2000 Nofio Cyhoeddus

Dydd Mawrth

0700-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1550-2000 Nofio Cyhoeddus

Dydd Mercher

0700-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1550-2000 Nofio Cyhoeddus

Dydd Iau

0700-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1550-2000 Nofio Cyhoeddus

Dydd Gwener

0700-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1550-2000 Nofio Cyhoeddus

Dydd Sadwrn

0800-1100 Nofio Cyhoeddus
1100-1300 Nofio i'r Teulu
1300-1600 Nofio Cyhoeddus

Dydd Sul

0900-1100 Nofio i'r Teulu *
1100-1300 Nofio i'r Teulu
1300-1345 Amser Sblashio
1400-1500 Partion Pen-blwydd

Y PWLL BACH

(0.6m - 1.2m)

Gŵyl y Banc Dydd Llun Awst 27

0800-1000 Nofio Cyhoeddus
1000-1200 Nofio i'r Teulu
1200-1500 Nofio Cyhoeddus

Dydd Llun

0700-0825 Nofio Cyhoeddus
1015-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1740-2000 Nofio Cyhoeddus

Dydd Mawrth

0700-0825 Nofio Cyhoeddus
1015-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1740-1930 Nofio Cyhoeddus
1930-2015 Gwersi Nofio
Oedolion
2015-2100 Gwersi Nofio
Oedolion

Dydd Mercher

0700-0825 Nofio Cyhoeddus
1015-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1740-2000 Nofio Cyhoeddus

Dydd Iau

0700-0825 Nofio Cyhoeddus
1015-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1740-2000 Nofio Cyhoeddus

Dydd Gwener

0700-0825 Nofio Cyhoeddus
1015-1430 Nofio Cyhoeddus
1430-1550 Nofio i'r Teulu
1740-2000 Nofio Cyhoeddus

Dydd Sadwrn

0800-1100 Nofio Cyhoeddus
1100-1300 Nofio i'r Teulu
1300-1600 Nofio Cyhoeddus

Dydd Sul

0900-1100 Nofio i'r Teulu *
1105-1300 Nofio i'r Teulu
1300-1345 Nofio Cyhoeddus
1400-1500 Partion Pen-blwydd

Mae Gwersi Nofio dwys yn dechrau yn yr wythnos sy'n dechrau ar 30.08.18 a bydd yr wythnos olaf yn dechrau 27.08.18

Gwybodaeth i Gwsmeriaid

Nofio i'r Teulu - cyfeirwch at y polisi derbyn ar dudalen 22.

Cau'r Pwll - Sicrhewch eich bod yn holi'n fewnol neu'n troi at y wefan ynghylch cau'r pwll.



*Nofio AM DDIM ar dydd Sul i bobl 16 oed ac iau rhwng 0900-1100, bydd rhieni/gwarcheidwaid sydd am fynychu'r sesiwn hon yn talu £1 y pen

**01437
776676**

E: haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

CANOLFAN HAMDDEN Hwlffordd

Gweithgareddau lau



Pembroke Leisure
Hamdden Sir Benfro



Ffitrwydd lau!

Dydd Llun – Dydd Gwener
1600-1700

Gall plant 11-12 mlwydd oed ddod a defnyddio'r ystafell ffitrwydd. Dewch ar eich pen eich hun neu gyda ffrindiau er mwyn parhau'n weithgar a brwdfrydig yr haf hwn.



FFITRWYDD I'R TEULU

Ffitrwydd i'r teulu yn ein hystafell ffitrwydd*

Dydd Llun – Dydd Gwener 0900-1700

Dydd Sadwrn a Dydd Sul

Trwy'r dydd

**Oed
11+**

*Mae telerau ac amodau'n berthnasol

Chwaraeon Amrywiol i Bawb



**Hwyl chwaraeon
amrywiol i bawb.**

Bydd eich rhai bach yn cael llawer o hwyl yn dysgu sgiliau newydd ac yn meistrolï campau newydd!

**Dydd Llun 30 Gorffennaf
1300-1400
4-6 Oed**

Ymarfer Cylchyn Hwla i'r Teulu

Ymunwch â chyffro'r cylchyn hwla a dewch a'r teulu cyfan gyda chi, dim ond y gallu i siglo'ch cluniau a mwynhau'r gerddoriaeth sydd angen!

**Dydd lau
Gorffennaf 26
1130-1230
Oed 8+**



**Dydd Llun
Gorffennaf 30
1200-1300
Oed 8+**



NOFIO'R DDRAIG AM DDIM

Gwnewch y gorau o'n gweithgareddau pwll **AM DDIM!**
Rhowch help llaw i'ch plant gyda'u strociau nofio a helpu iddynt wella eu technegau.

09.00 - 10.00 Dydd Mawrth, Dydd Mercher & Dydd lau



Sylwch -
Rhaid bod plant wedi cyrraedd Ton 5 neu uwch neu'n 8 oed a hyn



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Sesiynau Dringo

Dydd Llun 30 Gorffennaf ac 13 Awst

GWERSYLL DYDD LEFEL 1 NICAS - Mae cyrsiau un dydd wedi'u teilwra fel y gall unigolion gwblhau eu Gwobrau Dringo Lefel 1 NICAS mewn un diwrnod. Mae'n RHAID i ddringwyr ddod â'u cinio eu hunain neu'r hyn sydd ei angen arnynt i brynu cinio/byrbrydau o'r caffï. Mae'r pris yn cynnwys hyfforddiant, offer, llyfryn NICAS, tystysgrif cyflawni a bathodynau. Mae'n RHAID archebu lle ymlaen llaw gan fod angen niferoedd gofynnol er mwyn cynnal y cwrs.

8 – 16 oed **12:00 – 17:00**

Dydd Llun 6 ac 20 Awst

CREFFT A DRINGO - Dewch â chinio a gwisgwrch fel ARCHARWR!! Dringwch fel Spiderman a hedfanwch fel Supergirl! Rhaid i blant fod yng nghwmni oedolyn bob amser.

3 – 7 oed **12:00 – 14:30**

Dydd Mercher 1, 8, 15, 22 a 29 Awst

Sesiynau Dringo i'r Teulu MWNCIÖD BACH

Sesiynau dringo i oedolion a phlant, cymerwch ran gyda'ch gilydd!

3 – 5 oed + Oedolyn **14:00 – 15:00**

5 – 7 oed + Oedolyn **15:30 – 16:30**

MWNCIÖD DIREIDUS

8 – 12 oed **18:00 – 19:30**

Dydd Gwener 3, 10, 17, 24 a 31 Awst

SESIYNAU DRINGO GOGA AM DDIM I BOBL ANABL

- Hyfforddiant dringo wythnosol am ddim am 5 wythnos. Dewch ag aelod o'ch teulu a dringwch gyda'ch gilydd! Wyth lle yn unig, telerau ac amodau'n gymwys. Mae'n hanfodol archebu lle. Am ragor o wybodaeth ac i archebu eich lle, cysylltwch â: Jess West jessica.west@pembrokeshire.gov.uk Ffôn: 07795 305871 Trydar: @GOGAPembs

14 oed + **11:00 – 12:30**

**Dydd Gwener 3, 10,
17, 24 a 31 Awst**

**Sesiynau Dringo i'r Teulu
MWNCIÖD BACH**

Sesiynau dringo i oedolion a phlant, cymerwch ran gyda'ch gilydd!

3 – 5 oed + Oedolyn **13:30 – 14:30**

5 – 7 oed + Oedolyn **15:00 – 16:00**

MWNCIÖD DIREIDUS

8 – 12 oed **16:30 – 18:00**

CLWB AMSER RHYDD

13 – 16 oed **18:30 – 20:00**

**Dydd Sadwrn 28 Gorffennaf, 4, 11, 18, 25
Awst ac 1 Medi**

MWNCIÖD DIREIDUS

8 – 12 oed **10:00 – 11:30**

CLWB AMSER RHYDD

13 – 16 oed **12:00 – 13:30**

SESIWN BLASU

8yrs + **14:00 – 15:00**

**Dydd Sul 29 Gorffennaf, 5, 12, 19, 26 Awst
a 2 Medi**

MIRI MWNCIÖD - Sesiynau sgiliau symudiadau dringo a gynlluniwyd ar gyfer y genhedlaeth iau. Mae'r ffocws ar CHWARAE! Datblygu cydsymudiad y llaw a'r llygad, sgiliau echddygol manwl a bras a chadw cydbwysedd. Mae'n rhaid archebu dosbarthiadau galw heibio ymlaen llaw.

5 – 7 oed **09:45 – 11:00**

SESIWN GALW HEIBIO NICAS (Datblygiad parhaol) - Parhau i wthio eich hun i'r lefel nesaf (yn llythrennol!), nodi eich dringfeydd a dysgu mwy.

8 – 16 oed **11:30 – 13:00**

SESIWN BLASU

8yrs + **14:00 – 15:00**

Mae archebu lle yn hanfodol gan fod lleoedd yn brin.

Mae telerau ac amodau'n berthnasol



👍 "like" us on

facebook

HaverfordwestLeisureCentre

01437 776676



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro



Sesiynau Awyr Agored

Dringo ac Arforgampau!

Agored i bawb sy'n 8 oed a hŷn. Mae lleoedd yn brin a byddant yn cael eu cadw yn ôl y cyntaf i'r felin gaiff falu (rhaid cymryd taliad gyda'r archeb wreiddiol). Bydd yr arloeswyr ac anturwyr sy'n cadw lle ar y dyddiau hyn yn rhyfeddu at yr harddwch naturiol ymhobman o'n cwmpas yma yn Sir Benfro. Bydd ein hyfforddwyr cwbl hyfforddedig a chymwysedig yn mynd â chi i weld rhai golygfeydd syfrdanol lle gallwch roi prawf ar eich galluoedd a dringo'r clogwyni sy'n edrych dros y môr!

Dringo Awyr Agored: Mae hwn yn gyfle gwych i gael cyflwyniad i fyd dringo awyr agored ac mae'n digwydd bod yn ein gardd gefn!

Arforgampau: Mae hwn yn weithgaredd cyffrous y mae modd ei addasu i ddiwallu anghenion pawb, o eithafwyr adrenalin i'r rhai hynny sydd angen tipyn o hwb! Mae arforgampau'n ymgorffori cymysgedd o nofio, dringo a neidio oddi ar y clogwyni môr i'r dŵr, gyda'r prif nod o archwilio'r morlin mewn ffordd na welwyd gan lawer.

Telerau ac Amodau: Rhaid cadw a thalu am leoedd o fewn pythefnos i ddyddiad y cwrs. Mae'r cysiau'n dibynnu ar y tywydd / amgylchiadau ac, os bydd yn glawio neu gyflwr y môr heb fod yn ffafriol, bydd y cwrs yn cael ei ohirio i ddyddiad / amser addas arall. Rhaid llenwi ffurflenni caniatâd y rhieni, ffurflenni datgan a ffurflenni caniatâd ffotograffig wrth gadw lle. Mae lleoedd yn brin ac, felly, cofiwch gadw lle'n gynnar rhag cael eich siomi.

Dyddiadau:	Dringo Awyr Agored	Arforgampau
Dydd Mercher 1af Awst	09:00 – 12:30	13:30 – 17:00
Dydd Iau 9fed Awst	09:00 – 12:30	13:30 – 17:00
Dydd Sul 19eg Awst	09:00 – 12:30	13:30 – 17:00
Dydd Mercher 22ain Awst	09:00 – 12:30	13:30 – 17:00
Dydd Sadwrn 1af Medi	09:00 – 12:30	13:30 – 17:00

Prisiau: Fesul Sesiwn

Oedolion

£50

Plant (16 ac iau)

£45



Haverfordwest Leisure Centre

01437 776676



CANOLFAN HAMDDEN Aberdaugleddau



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro



Amserlen Pwll Nofio

Dydd Llun

0700-0900 Nofio i'r codwyr cynnar
0900-1100 Gwersi nofio dwys
1100-1200 Therapi Dŵr
1200-1300 Acwa-ffit
1300-1500 Plant o dan 16 oed (nofio am ddim)
1300-1800 Nofio i'r cyhoedd
1800-2000 Clwb nofio
2000-2100 Nofio mewn lonydd
2100-2200 Nofio i oedolion

Dydd Mawrth

0700-0900 Nofio i'r codwyr cynnar
0900-1100 Gwersi nofio dwys
1100-1200 Nofio'r Ddraig
1200-1500 Nofio i'r cyhoedd
1500-1645 Sesiwn offer pwmpiadwy yn y pwll
1700-1830 Nofio i'r cyhoedd
2100-2200 Hyfforddiant Staff

Dydd Mercher

0700-0900 Nofio i'r codwyr cynnar
0900-1100 Gwersi nofio dwys
1100-1200 Nofio'r Ddraig
1200-1400 Plant o dan 16 oed (nofio am ddim)
1200-1800 Nofio i'r cyhoedd
1800-2000 Clwb nofio
2000-2100 Nofio mewn lonydd
2100-2200 Nofio i oedolion

Dydd Iau

0700-0900 Nofio i'r codwyr cynnar
0900-1100 Gwersi nofio dwys
1100-1200 Nofio'r Ddraig
1200-1400 Plant o dan 16 oed (nofio am ddim)
1200-1400 Nofio i'r cyhoedd
1400-1500 Acwa-ffit
1500-1900 Nofio i'r cyhoedd
1900-2000 Clwb Triathlon
2000-2100 Nofio mewn lonydd
2100-2200 Nofio i oedolion

Dydd Gwener

0700-0900 Nofio i'r codwyr cynnar
0900-1100 Gwersi nofio dwys
1100-1200 Oedolion yn unig
1200-1500 Nofio i'r cyhoedd
1500-1645 Sesiwn offer pwmpiadwy yn y pwll
1700-1830 Nofio mewn lonydd
1830-2030 Clwb nofio
2030-2200 Gwersi i oedolion

Dydd Sadwrn

0800-0900 Oedolion yn unig
0900-1445 Nofio i'r cyhoedd
1200-1400 Plant o dan 16 oed (nofio am ddim)
1200-1400 Nofio i'r teulu (oedolion £1.00)
1500-1600 Partion

Dydd Sul

0800-0900 Nofio i'r codwyr cynnar
0900-1445 Nofio i'r cyhoedd
1500-1600 Partion

**Mae Gwersi Nofio Dwys
yn dechrau yn yr
wythnos sy'n dechrau ar
30.07.18 - 02.08.18**

**Sicrhewch eich bod yn
holi'n fewnol neu'n troi
at y wefan ynghylch
cau'r pwll.**



Oherwydd gwaith cynnal a chadw hanfodol, bydd y pwll nofio ar gau o 03/08/2018 i 03/09/2018. Ymddiheurwn am unrhyw anghyfleustra a achosir. Bydd y pwll padlo awyr agored ar agor fel y'i hysbysebir.

01437 775959

 "like" us on
facebook MilfordLeisureCentre

CANOLFAN HAMDDEN Aberdaugleddau



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro



Gweithgareddau Iau

CELF A CHREFFT!

Awr yn llawn hwyl yn gwneud, paentio, adeiladu, glynu, lluniadu, dylunio, creu a gwneud ffrindiau newydd!



Oed 3+

Bob Dydd Mawrth o 31.07.18 0930-1030

COGINIO I BLANT

Cyfle i'ch plant bach fwynhau bore o goginio prydau hafaidd, ynghyd a dod a nhw adre er mwyn i chi eu mwynhau gyda'ch gilydd.

Bob Dydd Gwener o'r 27.07.18 (ac eithrio 17.08.18)

0930-1030 Oed 3+



Oed
0 - 6

Castell Bownsio a Sesiynau Chwarae Meddal

Gadewch i'ch rhai bychain ddefnyddio tipyn o egni a chael hwyl ar ein castell bownsio! Gallant chwarae gyda'r teganau ac adeiladu a chreu gyda'r offer chwarae meddal!

Bob Dydd Mawrth o 31.07.18

Bob Dydd Gwener o 27.07.18

(ac eithrio 17.08.18)

14.30 - 16.00 Oed 0 - 6

CHWARAEON AMRYWIOL I BAWB

Hwyl chwaraeon amrywiol i bawb. Bydd eich rhai bach yn cael llawer o hwyl yn dysgu sgiliau newydd ac yn meistrolu campau newydd!

Dydd Iau 0930-1125 Oed 4+



NOFIO'R DDRAIG AM DDIM

Gwnewch y gorau o'n gweithgareddau pwll AM DDIM! Rhwng help llaw i'ch plant gyda'u strociau nofio a helpu iddynt wella eu technegau.

31/07/18	1100-1200	Dull Broga
01/08/18	1100-1200	Dull Pili-pala
02/08/18	1100-1200	Nofio ar y cefn



Sylwch -
Rhaid bod plant wedi cyrraedd Ton 5 neu uwch neu'n 8 oed a hyn

**Gwelwch dudalennau 20 i gael rhagor o wybodaeth am Wersi Nofio Dwys ac oriau agor Gŵyl y Banc **

CANOLFAN HAMDDEN Aberdaugleddau

Pwll Padlo Aberdaugleddau



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro



**Dewch i gael hwyl yn yr haul gyda'ch rhai bychain
yn ein pwll padlo awyr agored!**

**Ar y Rhath yn Aberdaugleddau, y padlwr yw'r lle
perffaith i dreulio rhywfaint o amser!**

**Ar agor ar ddiwrnodau sych ar hyd
6 wythnos gwyliau'r haf.**

**Oedran: Ar gyfer plant o dan 8 oed sydd
rhaid bod ynghyd ac oedolyn**

**Llun – Gwener
1000 - 1800**

**Sadwrn – Sul
1000 – 1600**

AM DDIM

**Cysylltwch â Chanolfan Hamdden Aberdaugleddau
ar 01437 775959 i gael rhagor o wybodaeth**



Amserlen Pwll Nofio

Pwll y Dysgwyr

Dydd Llun

0900-1000 Gwersi Nofio Dwys
1000-1100 Nofio i'r Teulu
1100-1900 Nofio Cyhoeddus*

Dydd Mawrth

0900-1000 Gwersi Nofio Dwys
1000-1300 Nofio Cyhoeddus
1300-1500 Sesiwn Hwyl
1500-1900 Nofio Cyhoeddus

Dydd Mercher

0900-1000 Gwersi Nofio Dwys
1000-1100 Nofio i'r Teulu
1100-1900 Nofio Cyhoeddus*

Dydd Iau

0900-1000 Gwersi Nofio Dwys
1000-1300 Nofio Cyhoeddus
1300-1500 Sesiwn Hwyl
1500-1900 Nofio Cyhoeddus

Dydd Gwener

0900-1000 Gwersi Nofio Dwys
1000-1100 Nofio i'r Teulu
1100-1900 Nofio Cyhoeddus*

Dydd Sadwrn

0900-1200 Nofio Cyhoeddus
1200-1400 Nofio i'r Teulu
1415-1615 Hurio Preifat

Dydd Sul

0930-1100 Nofio Cyhoeddus
1100-1300 Sesiwn Hwyl
1300-1445 Nofio Cyhoeddus

Dydd Sadwrn Nofio i'r Teulu:
sesiwn am ddim i blant 16 oed ac
iau a £1 ar gyfer unrhyw oedolion
sy'n cyd-fynd.

**Sicrhewch eich bod yn holi'n
fewnol neu'n troi at y wefan
ynghylch cau'r pwll.**

Prif Bwll

Dydd Llun

0700-0955 Nofio Cyhoeddus/Lôn
1000-1100 Nofio Draig
Gwersi Nofio Dwys
1100-1200 Nofio Cyhoeddus
1200-1300 Oedolion yn Unig
1300-1700 Nofio Cyhoeddus*
1815-1900 Nofio Cyhoeddus
(Hanner Pwll)

Dydd Mawrth

0700-0855 Nofio Lôn
0900-1000 Aerobeg Dŵr
1000-1100 Nofio Draig
Gwersi Nofio Dwys
1100-1200 Nofio Cyhoeddus
1200-1300 Oedolion yn Unig
1300-1500 Sesiwn Hwyl
1500-1700 Nofio Cyhoeddus
1715-1815 Nofio Cyhoeddus/Lôn
1815-1915 Sesiwn Gwella
Hyfforddi Oedolion
1915-2100 Nofio Lôn
(2 lôn am 2000)
2100-2155 Nofio Cyhoeddus

Dydd Mercher

0700-0955 Nofio Cyhoeddus/Lôn
1000-1100 Nofio Draig
Gwersi Nofio Dwys
1100-1200 Nofio Cyhoeddus
1200-1300 Oedolion yn Unig
1300-1530 Nofio Cyhoeddus*
1700-1800 Nofio Cyhoeddus
(Hanner Pwll)
1800-1900 Nofio Lôn (2 lôn)
1900-2000 Nofio Lôn
2000-2155 Nofio Cyhoeddus

Dydd Iau

0630-0730 Hyfforddiant Nofio
0730-0855 Nofio Lôn
0900-1000 Aerobeg Dŵr
1000-1100 Gwersi Nofio Dwys
1100-1200 Nofio Cyhoeddus
1200-1300 Oedolion yn Unig
1300-1500 Sesiwn Hwyl
1500-1700 Nofio Cyhoeddus
1810-1930 Nofio Cyhoeddus
(Hanner Pwll)
1930-2015 Nofio Cyhoeddus
2015-2100 Menywod yn Unig
2100-2155 Nofio Lôn

Dydd Gwener

0700-0955 Nofio Cyhoeddus/Lôn
1000-1100 Gwersi Nofio Dwys
1100-1200 Nofio Cyhoeddus
1200-1300 Oedolion yn Unig
1300-1700 Nofio Cyhoeddus*
1715-1800 Nofio Lôn
2100-2155 Nofio Lôn (2 lôn)

Dydd Sadwrn

0830-1100 Nofio Lôn
1100-1400 Nofio Cyhoeddus*
1415-1615 Hurio Preifat

Dydd Sul

0915-1100 Nofio Lôn (2 lôn)
1100-1300 Sesiwn Hwyl
1300-1445 Nofio Cyhoeddus

***Darpariaeth Nofio Am Ddim**
Dydd Llun, dydd Mercher a
dydd Gwener 1300 - 1500: Nofio
am ddim i blant 16 oed ac iau.

CANOLFAN HAMDDEN Penfro



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro



Gweithgareddau Iau

Hwyl i'r Teulu

Sesiwn dan oruchwyliaeth gyda gweithgareddau dan arweiniad hyfforddwyr a gwahanol gelf a chrefft yn wythnosol. Rydym yn ail-lansio ein sesiynau Hwyl i'r Teulu gydym offer newydd, gweithgareddau hwyliog, lluniaeth a llawer mwy.

Dydd Llun 1000 - 1200

Rhaid i rieni aros gyda'r plant bob amser.



**0 - 7
oed**

Pel Droed Bach

Sesiwn llawn hwyl gyda hyfforddwyr cymwysedig i wella eich sgiliau pêl-droed wrth chwarae gemau hwyl!

Dydd Mercher 1000 - 1100



**3 - 4
oed**

MAC Iau!

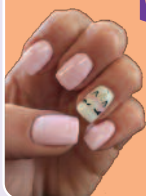
Gwersylloedd Chwaraeon
Haf yng Nghanolfan
Hamdden Penfro a gyflwynir
gan MAC Sports Camps.



Gwersylloedd ar gael:
Rugby, Pêl-droed, Hoci,
Tennis, Criced a Sesiynau
Aml Chwaraeon.

Am ragor o wybodaeth neu i
archebu: 07988305585
macsportscamps@gmail.com
@macsportscamps

Sesiwm Pamper



Paentio ewinedd, paentio wyneb,au,
gwneud gemwaith a llawer mwy!!

**Dydd Iau
1000 - 1130
4 - 11 oed**



SGLEFRYNNAU a SGWTERI

Dewch â'ch sglefrynnau a sgwteri
i'n sesiwn heb oruchwyliaeth
yn y neuadd chwaraeon.

Sglefrynnau ar gael i'w llogi.

*Rhaid i rieni aros gyda
phlant bob amser.*

Dyddiol: 1400 - 1600

2 oed+



AM DDIM Nofio'r Ddraig

30.07.18 - 01.08.18 Gwersi Ychwanegol Tôn 4

06.08.18 - 08.08.18 Gwersi Ychwanegol Tôn 5

13.08.18 - 15.08.18 Gwersi Ychwanegol Tôn 6 / 7

20.08.18 - 22.08.18 Achub Bywyd

28.08.18 - 29.08.18 Sgiliau Dŵr

Ton 4 neu uwch
neu'n 8 oed a hyn ar
gyfer Achub Bywyd a
Sgiliau Dŵr



Sylwch na fydd y gweithgareddau yn cael eu cynnal os nad oes isafswm nifer o leodedd yn cael eu llenwi, felly rhaid cadw lle. Rhaid talu am bob gweithgaredd adeg cadw lle.

Mae'n ofynnol i rieni aros yn yr adeilad ar gyfer plant o dan 8 oed ac aros gyda'u plentyn os ydyn nhw o dan 4 oed.

Dinbych-y-pysgod

CANOLFAN HAMDDEN



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro



Amserlen Pwll Nofio

Dydd Llun

0730-0900 Oedolion yn Unig
0900-1000 **Nofio Draig**
1000-1200 **Sesiwn Hwyl**
1200-1500 Cyhoeddus
1500-1700 **Cyhoeddus*****
1700-1800 Nofio Lôn
1700-1800 **Nofio i'r Teulu (Pwll Fach)***
2100-2200 Oedolion yn Unig



Dydd Gwener

0630-0730 Nofio Lôn
0730-0900 Oedolion yn Unig
0900-1000 **Nofio Draig**
1000-1200 **Sesiwn Hwyl**
1200-1500 Cyhoeddus
1500-1700 **Cyhoeddus*****
1700-1900 Nofio Lôn
1700-1900 **Cyhoeddus - Pwll Fach**
2000-2100 Nofio Lôn



Dydd Mawrth

0630-0800 Nofio Lôn (2 lôn)
0800-0900 Oedolion yn Unig
0915-1000 **Aerobeg Dŵr**
1000-1700 Cyhoeddus
1700-1800 Nofio Lôn
1700-1800 **Cyhoeddus - Pwll Fach**
1800-1900 Nofio Tri
2100-2200 Nofio Lôn



Dydd Sadwrn

0700-0900 Nofio Lôn
0900-1000 **Nofio i'r Teulu Dydd Sadwrn****
(Pwll Fach yn Unig)
0900-1000 **Nofio Ffit Iau**
1000-1200 Cyhoeddus
1200-1400 **Cyhoeddus*****
1400-1500 Nofio Lôn



Dydd Mercher

0730-0900 Oedolion yn Unig
0900-1000 **Nofio Draig**
1000-1200 **Sesiwn Hwyl**
1200-1500 Cyhoeddus
1500-1700 **Cyhoeddus*****
1700-1900 Nofio Lôn
1700-1900 **Nofio i'r Teulu (Pwll Fach)***
2000-2100 Cyhoeddus



Dydd Sul

0700-0900 Nofio Lôn
0900-1000 Oedolion yn Unig
1000-1200 **Sesiwn Hwyl**
1200-1400 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.**

Nofio i'r Teulu ar Ddydd Sadwrn **

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. Yn y pwll bach yn unig.

*** Nofio am ddim i blant 16 oed ac iau.

Polisi mynediad plentyn arferol.

Mae pob sesiwn porffor yn rhedeg fel dosbarth. Mae archebu lle yn hanfodol ar gyfer pob dosbarth i osgoi cael eich siomi.

Sicrhewch eich bod yn holi'n fewnol neu'n troi at y wefan ynghylch cau'r pwll.



01437 775678

Dinbych-y-pysgod

CANOLFAN HAMDDEN



Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro



Gweithgareddau lau

NOFIO'R DDRAIG AM DDIM

Gwnewch y gorau o'n gweithgareddau pwll AM DDIM!
Rhowch help llaw i'ch plant gyda'u strociau nofio a helpu iddynt wella eu technegau.



Dyddiad	30/07/18-02/08/18	06/08/18-10/08/18	13/08/18-17/08/18	20/08/18-22/08/18	28/08/18-31/08/18
Dydd Llun 0900-1000	Ton 4	Ton 2 prif bwl	Ton 2 prif bwl	Nofio Cystadleuol	
Dydd Mercher 0900-1000	Ton 5	Ton 3	Ton 4	Nofio Cystadleuol	Ton 4
Dydd Gwener 0900-1000	Ton 3	Ton 4	Ton 5	Nofio Cystadleuol	Ton 5

BOWNSIO HWYL!

HAMDDEN Dinbych-y-pysgod

Dewch draw i ymuno yn yr hwyl ar ein holl gestyll bownsio, sleidiau a mwy! Fe all plant bownsio nes byddant wedi blino! Perffaith i'r diwrnodau glawog hynny o haf, neu hyd yn oed fel seibiant o'r heulwen!



Pob dydd Mawrth, dydd Mercher a dydd lau
Sesiynau 2 awr o 10yb
Mynediad olaf dydd Mawrth a dydd Mercher - 5yp
Mynediad olaf dydd lau - 3yp

Sir Benfro Hamdden



Gwersi Nofio!

Ar draws Hamdden Sir Benfro rydym yn cynnal amrywiaeth o gyrsiau gwersi nofio dwys.

Mae'r cyrsiau'n rhedeg o ddydd Llun trwodd i ddydd Gwener, gyda chyfranogwyr yn cael gwers 30 munud bob dydd.



Beth yw'r manteision?

- Mae gwersi dwys yn ffordd wych o roi'r hwb ychwanegol hwn i'ch plant gyda'u nofio, gweithio ar strociau a sgiliau dŵr mewn gwers nofio lawn hwyl a strwythuredig.
- Delfrydol ar gyfer plant sydd wedi bod yn yr un Don ers tymor neu ddau i helpu iddynt gwblhau'r Don honno
- Ennill bathodynnau Ton a phellter
- Meithrin sgiliau nofio yn ystod y seibiant hir o wersi'r tymor
- **CAEL HWYL!**

Cysylltwch â'ch canolfan hamdden leol i gael rhagor o wybodaeth.

Canolfan Hamdden Crymych - 01437 776690

Canolfan Hamdden Abergwaun - 01437 775504

Canolfan Hamdden Hwlfordd - 01437 776676

Canolfan Hamdden Aberdaugleddau - 01437 775959

Canolfan Hamdden Penfro - 01437 776660

Canolfan Hamdden Dinbych y Pysgod - 01437 775678

Oriau Agor

Gŵyl y Banc

Bydd Canolfannau Hamdden Hwlfordd, Dinbych-y-pysgod ac Abergwaun ar agor Dydd Llun 27ain Awst 0800 – 1500

Bydd holl safleoedd eraill ar gau Dydd Llun 27ain Awst

Peidiwch ag anghofio bod eich aelodaeth Hamdden Sir Benfro'n cynnwys defnyddio holl safleoedd Hamdden Sir Benfro!

**Dymunwn benwyfhnos gŵyl y
banc braf i chi o!!**



Mae'r rhaid i bob plentyn sy'n iau na 8 oed gael ei oruchwyllo gan oedolyn bob amser.

Mae'r lluniau isod yn nodi'r nifer mwyaf o blant y gall un oedolyn cyfrifol, sydd o leiaf yn 16 oed, ddod gyda nhw i nofio.



Polisi Archebu

- Mae archebu ymlaen llaw yn hanfodol ar gyfer pob sesiwn.
- Galwch y ganolfan i archebu a thalu am eich lle
- Mae'n ofynnol cael isafswm er mwyn rhedeg sesiynau.
- Gellir canslo sesiynau gyda rhybudd o 48 awr.
- Rhaid i blant dan 8 oed fod yng nghwmni oedolyn bob amser.
- Am sesiynau nofio cyhoeddus ac i'r teulu, cyfeiriwch i'n polisi mynediad

Mynediad Cyffredinol - Nofio i'r Cyhoedd



Nifer o blant 0-3 oed

Un unigolyn cyfrifol i un plentyn yn ystod mynediad cyffredinol.



Nifer o blant 4-7 oed

Un unigolyn cyfrifol i ddau o blant, yn ystod mynediad cyffredinol.

Nofio Strwythuredig i'r Teulu



Nifer o blant 0-3 & 4-7 oed

Un unigolyn cyfrifol i dri o blant (un 0-3 oed a dau 4-7 oed) yn ystod sesiynau nofio strwythuredig i'r teulu yn unig.



Nifer o blant 4-7 oed

Un unigolyn cyfrifol i dri o blant yn ystod sesiynau nofio strwythuredig i'r teulu yn unig.



Nifer o blant 0-3 oed

Un unigolyn cyfrifol i ddau o blant yn ystod sesiynau nofio strwythuredig i'r teulu yn unig.



MAN-UP
OVERCOME YOUR LIMITS!



Bellach yn cynnig:

- Arfordira
- Caiacio
- Llogi Cit ac Offer



Wedi'i leoli ar draeth Aberdeidi, 5 milltir o Dyddewi

E-bost: manupukevents@gmail.com

Ffôn: 07855954702

Gwefan: www.man-upuk.com



MAN-UP
OVERCOME YOUR LIMITS!

£5.00 i ffwrdd efo'r daleb hon*

Defnyddiwrch y cod **pcc2018** pan fyddwch chi'n archebu ar-lein. Neu dewch â'r daleb hon efo chi pan fyddwch chi'n archebu

*Telerau ac Amodau'n berthnasol



Mentrwch

efo

Slimming World

Alison Coast

Dydd Mercher:

Canolfan Ddysgu Gymunedol Hwlfordd,
ger Heol Dewi - tu ôl i'r hen lyfrgell

Dydd Iau: 09:00 & 11:00 Canolfan Hamdden Hwlfordd

Dydd Iau: 17:30 Eglwys Fethodistaidd Christchurch,
Priory Road, Aberdaugelddau

slimmingworld.co.uk



07792 490 723

Slimming
WORLD®
touching hearts, changing lives



Visitor Card

MILFORD MARINA
Berthing, Boatyard, Services.

Name

Boat Name

Email

Date

© 2018 Milford Marina Ltd. All rights reserved. This card is the property of Milford Marina Ltd. and must be returned to the office on departure. Failure to do so may result in a charge of £100.00. This card is not valid for entry to the marina if it is not accompanied by a valid booking. Please note that this card is not valid for entry to the marina if it is not accompanied by a valid booking. Please note that this card is not valid for entry to the marina if it is not accompanied by a valid booking.

MARINA ABERDAUGLEDDAU

**Arhoswch 4 noson
a mwynhewch y
5ed am ddim**

Gyda Cherdyn Ymwelwyr
Marina Aberdaugleddau
(Dilys 1af Ebrill - 30ain Medi)

Mynediad 24/7

Petrol a disel ar y safle

**Ad-dalur ffioedd ymweld os
byddwch yn mynd ymlaen i
lofnodi contract angori
hir-dymor.**

**Arhoswch 4 awr
am £10**

Cysylltwch â thîm y
Marina ar 01646 796156

www.milfordmarina.com

Milford Marina Milford_Marina Milford_Marina

Mae telerau ac amodau'n berthnasol. Mae'r cynnig yma i ymwelwyr yn rhedeg o 01.04.18 i 30.09.18. Gall ymwelwyr sy'n ymestyn eu contract i angorfa 12 mis ôl-ddyddio'r cytundeb hyd at y diwrnod y cyrhaeddodd eu llosg ym Marina Aberdaugleddau. Lledau yn ddibynnol ar argaeledd. Am fanylion llawn, ymwelwch â www.milfordmarina.com



Angori Haf

Arhoswch hyd at ddiwedd mis
Medi am ddim ond £180 y metr!

hysbysebwwch yma ac einiwch eich BUSNES NAWR

***Os ydych chi'n darllen hyn,
yna felly mae eich
cwsmeriaid potensial!***

Cysylltwch â Charlotte am ragor o fanylion
charlotte.armstrong@pembrokeshire.gov.uk
neu ffoniwch 01437 776676