



## Ups & Downs Nord-Trøndelag

# Familieweekend Namsskogan

### PROGRAM for 21, 22 og 23. august 2009

**Fredag** Oppmøte for de som har bestilt overnatting  
19:00-21:00 Kveldsmat

**Lørdag**  
07:30-10:00 Frokost for fredagsovernatterne  
10:00 Oppmøte ved inngangen til parken  
13:00 Alternativt oppmøte v/lavoen innerst i parken  
13:00 Lunsj i parken  
17:00-18:00 Svømmehallen er åpen  
19:00 Middagsbuffet  
20:00-24:00 Musikk ved DJ Odd Strompedal

Ta med evt. spill, kort eller DVD-filmer for andre sosiale aktiviteter

**Søndag**  
07:30-11:00 Frokost  
Parkbesøk for de som ønsker det  
13:00 Lunsj på hotellet  
Avslutning/hjemreise

Overnatting på Namsskogan hotell, fullpensjon.

Vi ber om innbetaling av egenandel så snart som mulig. Kr 1000 for fam. med to foreldre eller kr 500 for fam. med en forelder.

Spørsmål?

Kontakt Irene på mobil 41304943 eller e-post [irene.grendal@ktv.no](mailto:irene.grendal@ktv.no)

Hilsen styret

**Glemt å betale kontingent?**

Kr 250 for hovedmedlemskap og kr 100 for støttemedlemskap  
Kontonr. 4470.06.30495

<http://www.upsanddowns.no/Nordtrondelag/index.htm>