



## Ups & Downs Nord-Trøndelag

# Familieweekend Namsskogan

### PROGRAM for 15, 16 og 17 august 2008

**Fredag** Oppmøte for de som har bestilt overnatting  
Ingen måltider

**Lørdag**

07:30-10:00 Frokost for fredagsovernattingene  
10:00 Oppmøte ved inngangen til parken  
13:00 Alternativt oppmøte v/lavoen innerst i parken  
13:00 Lunsj i parken  
17:00-19:00 Svømmehallen er åpen i 2 t for oss i år ☺  
19:00 Middagsbuffet  
Div. aktiviteter etter middagen; film/singstar  
Ta med evt. spill eller instrument, hvis du har lyst

**Søndag**

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

Overnatting på Namsskogan hotell, fullpensjon.

Spørsmål?

Kontakt Gro Nina på mobil 41933673/e-post [gronina@start.no](mailto:gronina@start.no)  
eller Irene på mobil 41304943/e-post [irene.grendal@ktv.no](mailto:irene.grendal@ktv.no)

Hilsen styret

**Glemt å betale kontingent?**

Kr 200 for hovedmedlemskap og kr 100 for støttemedlemskap  
Kontonr. 4470.06.30495

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