

# Østlands Cup 18. April !!!

**Sted:**  
Tranbyhallen, Lier

**Tidsskjema:**  
09.30 – Oppmøte sortbelter  
09.45 – Dommermøte  
10.00 – 12.00 Mønster og sparring sortbelter  
12.00 – Oppmøte gup  
12.30 – 18.00 Mønster og sparring Gup Jr, og Sr.

High Kick går løpende med resten av stevnet.

**Påmelding:**  
Skriv deg på påmeldingskjema i klubblokalet.  
I nødsfall send mail til : [elias.berdal@gmail.com](mailto:elias.berdal@gmail.com)

Ved spørsmål kontakt Elias. Påmeldingen er bindende.

**Påmeldingsfrist: Fredag 9. april 2010 !!**

**Startkontingent:**

**Gratis!** – Klubben betaler.

**Klasser:**  
Mønster, frisparring og Highkick

**Deltagelse:**  
- Minimum Grad: fra 6. Gup  
- Minimum alder: fra 12 år



Meld deg på!



Bærum Taekwondo Klubb

