

Będziemy bawić się do rana nana nana

Category: KGW-News,NEWS,Wydarzenia,wypoczynek
written by Marek | 20 listopada 2023



*Będziemy bawić się do rana
Do rana, do rana
Dziś zatrzymam dla nas czas
A buzia taka uchachana nanana nana
Na parkiecie Ty i ja*

Proszę podejdź poznajmy się
Jeden, drugi taniec a ja kocham cię
Nie jest ważne z kim jak i gdzie
To co teraz liczy się

I tak właśnie będzie, jak mówią słowa słynnej Chińskiej piosenki ludowej ☐

Ruch podporządkowany muzyce spełnia specjalne zadania.

Wprowadza zabawę i zaspokaja u ludzi w każdym wieku potrzebę poruszania się.

Muzyka wraz z towarzyszącym jej ruchem wyzwala u wszystkich stany euforii zwanych endorfinami.

Daje wspaniałe odprężenie szczególnie w dobrym towarzystwie.

Wszystkie chętne członkinie i wszyscy chętni członkowie Koła Gospodyń Wiejskich Czarna Owca w Czarnowcu już w najbliższą sobotę 25 listopada 2023 roku wyjdą na parkiet Świetlicy Wiejskiej w Czarnowcu.

Potańcówka odbędzie się w stylu lat nam znanych czyli dwudziestego i dwudziestego pierwszego wieku ☐

Najlepszą muzykę zapewni **czarnowiecki DJ KRYŚ**, a o przepyszne przekąski zadba rzekuński spec kuchni **mister ENDRJU** oraz członkinie Koła.

W zabawie tanecznej mogą wziąć udział tylko osoby, które zgłosiły się wcześniej do Zarządu KGW. Jest to podyktowane ograniczoną ilością miejsc na sali.

Zarząd KGW zachęca już dziś do szlifowania formy przed zbliżającą się sobotą!

KGW



Potańcówka KGW

written by Marek | 20 listopada 2023



Tańczymy i bawimy się na ostatkach ☐

Zabawa skierowana wyłącznie do członków KGW Czarna Owca w Czarnowcu.

[Wydarzenia](#)

CAPOEIRA w Czarnowcu?

Category: kulturalne,sportowe

written by Marek | 20 listopada 2023



Ze spotkania organizacyjnego, które odbyło się w czwartkowy wieczór 9 stycznia 2020 wynika, że dzieci i rodzice są żywo zainteresowani tą formą aktywności.

Na początek Pani Agata Ambros z [Capoeira GCB Ostrołęka - Graduada Natureza](#) zaprezentowała na slajdach historię powstania capoeiry. Opowiedziała o kilku legendach, o kilku sympatycznych i mniej sympatycznych wydarzeniach z historii capoeiry ... i zaśpiewała po portugalsku ☐

Może to nie trudny język i trzeba tylko trochę poćwiczyć? Wszyscy uczestnicy zaproszeni do kółka zaczęli klaskać na trzy i poruszać się w rytm tamburyna lub czegoś podobnego do tamburyna (nazwy oryginalnej nie zapamiętałem). Jeden konkurs kto głośniej zaśpiewa kilka rad jak się trzeba ubierać na tego typu zajęcia i ostatecznie zapisy na kolejne spotkanie, które planowane jest na godz. 18:00 w poniedziałek 13.01.2020.

Widocznie większości uczestników się to spodobało, bo spora część mam, tatusiów i dzieci zapisała się na zajęcia poniedziałkowe.

Cieszę się, że ta inicjatywa dotarła do Czarnowca i uzyskała wstępną przychylność uczestników. Przytoczę puentę z jednego ze slajdów: „... Capoeiry nie powinni ćwiczyć tylko Ci, którzy nie chcą” czy jakoś tak ☐

Dziękuję serdecznie za przybycie Pani Agacie Ambros i Pani Bogumile Dzwonkowskiej za inicjatywę.

Polecam i zapraszam na spotkanie 13 stycznia 2020 - UDOSTĘPNIAJCIE. Osoby zainteresowane proszone są o bezpośredni kontakt z Panią Agatą [KONTAKT](#)

Sołtys Marek Karczewski

ps. na koniec była fotka z głupimi minami □ [ZDJĘCIA](#)