

BIENVENIDOS A NUESTRA

Circular semanal CAO

ACTUALIDAD CAO - NOVEDADES

Torneo Naranco ADARSA (Dobles)

El 1 de agosto abren las inscripciones para el XXII Torneo Naranco ADARSA, en modalidad de dobles, que se celebrará del 13 al 26 de septiembre.

Las categorías serán: Absoluto, Veteranos +35 e Infantil (social).

Todos los participantes recibirán trofeos, regalos y un detalle del torneo.

Inscripciones en la web: www.reservascao.com

Liga FUTCAO – Temporada 25/26

Las 20 plazas del primer grupo ya están cubiertas.

Este viernes 11 de julio, a las 19:30 h en la sidrería del Club, celebraremos la presentación oficial de la temporada y la entrega de trofeos a los ganadores de la edición anterior.

A partir de ahora, todas las inscripciones se colocarán en lista de espera. En caso de que haya bajas, se avisará por orden de inscripción. Si se alcanza un segundo grupo de 20 personas, se pondrá en marcha una nueva liga paralela. Inscripciones en nuestro blog.

CLUB DE COMPRAS CAO – NUEVAS VENTAJAS

Descuentos exclusivos en **CIRNA**

CIRNA – Centro Integral de Rehabilitación Avanzada se suma a nuestra red de empresas colaboradoras. Ofrece un 20% de descuento exclusivo para socios en todos sus tratamientos de salud.

Toda estas noticias y muchas más en nuestra web y redes sociales

WWW.CAOVIEDO.ES



👉 NUEVAS INSCRIPCIONES - TEMPORADA 25 / 26

Baloncesto: es necesario rellenar y enviar el formulario de inscripción con los datos personales.

- Renovaciones: del 7 al 18 de julio
- Nuevas altas: a partir del 21 de julio

Escuela de Pádel: plazas limitadas. Reserva ya tu horario en la web del CAO.

Escuela de Tenis: inscripciones abiertas por orden de llegada.

Hockey sobre Patines: periodo de renovación e inscripción ya disponible. Consultas en hockey@caoviedo.es

Patinaje Artístico: inscripciones abiertas. Información en patinaje@caoviedo.es

Actividades en Uría: clases de full body, pilates, yoga, taichí y gerontogimnasia. Plazas limitadas. Consultar horarios en el blog.

☀️ CURSOS DE VERANO

Stage de Pádel

Dirigido a niños con nivel medio y avanzado.
Mes de julio. De lunes a viernes de 10 a 14 h.
Precio: 85 € / semana. Inscripciones:
escuelapadelcao@gmail.com

Stage de Tenis

Dirigido a niños de nivel perfeccionamiento y competición. Incluye tenis, piscina y preparación física.
Inscripciones: escuelateniscao@gmail.com

Acondicionamiento físico

En verano ponemos en marcha un programa de entrenamiento pensado para ayudarte a mantenerte en forma y cuidar tu salud. Podrás elegir entre dos opciones: lunes y miércoles o martes y jueves, y entre dos horarios disponibles, a las 10:00 o a las 19:00 horas. Además, si lo deseas, puedes añadir un tercer día opcional de entrenamiento. Más info en nuestro blog.

Esgrima histórico

Este verano, ¡nueva edición de los Cursos de Esgrima Histórica, en colaboración con la Escuela Gaudiosa! Para todas las edades, con clases todos los viernes del 4 de julio al 29 de agosto en el gimnasio del Edificio Principal.

Natación

De lunes a jueves, por quincenas. Julio: del 14 - 24 de julio. Plazas limitadas · Precio: 46 € Inscripciones en www.reservascao.com

Padel

Fechas (quincenales, de lunes a jueves): del 14 al 24 de julio y del 4 al 14 de agosto. Precios: Niños: 35 € / quincena. Adultos: 50 € / quincena. Plazas limitadas.

Tenis

Fechas (quincenales, de lunes a jueves): del 14 al 24 de julio y del 4 al 14 de agosto. Horarios de 4 a 7 años: 17:15 h / + 7 años: 18:15 h. Horarios Adultos: 19:15 h y 20:15 h. Inscripciones en la web - Plazas limitadas.

Y RECUERDA.... EN VERANO...

📌 En las zonas de piscina, apelamos a la responsabilidad y buena voluntad de todos los socios para que se utilice **una sombrilla por persona** o unidad familiar y una sola hamaca por persona.

📌 **No está permitido reservar hamacas** ni sombrillas dejando toallas u objetos personales. Gracias por contribuir a un uso equitativo de las instalaciones.

📌 El **uso de bikini o bañador** está limitado a las zonas de piscina? Por respeto a todos los socios, te pedimos que al salir de la zona de baño te vistas adecuadamente antes de acceder a otras instalaciones.

📌 Hasta el 14 de septiembre solo podrán acceder al club los socios del CAO. La única excepción son las **4 invitaciones** gratuitas anuales que tiene cada socio titular.

📌 Durante julio y agosto, el **Gimnasio** aplicará horario de verano para el personal técnico: de lunes a viernes, de 10 a 14: y de 16 a 21 horas.

📌 Hasta el 18 de julio de lunes a viernes, de 9 a 17 horas el campo de fútbol será de uso exclusivo del **Campus** #FútbolCAO. Y hasta el 14 de agosto de lunes a viernes, en horario de 8:30 a 14:30, el Polideportivo y la pista anexa "Carpa" serán de uso del Campus de Verano 25.