



ACTIVIDADES Y DEPORTE

Ponte en marcha, prueba una actividad nueva o sigue entrenando...

¡Octubre empieza en movimiento!

Arrancan las actividades físico-deportivas del CAO Naranco: Pilates suelo, Move 360, Zumba, Full Body, HIIT, Core, Endurance y muchas más. Además, estrenamos la nueva Sala Polivalente Deportiva y comienza la programación de Pilates máquina. Consulta las fechas de inicio y horarios en nuestro blog.

Fuerza 50+: vitalidad, equilibrio y autonomía

Una nueva actividad pensada para mayores de 50 años que combina ejercicio, fuerza y movilidad para mantenerse activos y mejorar la condición física. Martes y jueves, de 9:05 a 10:00 h, en Uría.

Clases de Tango en Uría

Los sábados, de 19 a 20 h, desde el 10 de octubre, con Martín Almirón. 26 €/mes. Plazas limitadas. Inscripciones desde el viernes en MiCAO.

EMPRESA Y FORMACIÓN

Ideas, herramientas y oportunidades para seguir creciendo...

Jueves de Negocio: claves para impulsar tu empresa

El jueves 8 de octubre, nueva jornada de Jueves de Negocio, abierta a socios y no socios. SFI Abogados abordará cómo proteger tu empresa, tu equipo y tu familia, y Centro Franquicias explicará cómo convertir un negocio local en una marca franquiciable.

Becas en Estados Unidos

El jueves 15 de octubre, a las 18:30 h, en la Sala Polivalente, Eleven Up Sports explicará las opciones para estudiar y practicar deporte en EEUU, los requisitos y el proceso para acceder a una beca. Dirigida a jóvenes deportistas, familias, jugadores y entrenadores. Plazas limitadas.

PLANES PARA ESTE MES

Talleres, conferencias, viajes y propuestas para disfrutar...

Elaboración de sidra asturiana

El sábado 17 de octubre, a las 12:00 h, volvemos a reunirnos para mantener viva una de nuestras tradiciones más queridas: la elaboración de sidra natural. Nos vemos en la zona donde se ubica el tren de la bruja durante las fiestas.



Crea tu propia agenda y descubre el journaling

El sábado 17, crea tu propia agenda y descubre el journaling. Stickers, rotuladores, plumas y todo lo que te inspire para hacer de tu agenda mucho más que un organizador.

Carlos González llega al CAO

El pediatra Carlos González ofrece la conferencia “Autoridad y Límites” el 23 de octubre en el Club de Campo. 5 € de descuento. Info en la web.

¡Nos vamos a Roland Garros 2027!

Vive con el CAO una experiencia única. Un viaje de PANGAEA The Travel Store para disfrutar del torneo, París y el mejor tenis sobre tierra batida. Consulta toda la información, fechas y condiciones en nuestro blog.

Campus de noviembre: ¡abierto el plazo de inscripción!

¿Buscas un plan para los peques durante los días no lectivos? El CAO organiza un nuevo Campus con actividades deportivas y de ocio. Abierto el plazo de inscripción. Consulta toda la info en nuestro blog.



ACTUALIDAD Y NOVEDADES

Lo último que tienes que saber del CAO...

Todos los sábados: Quedadas de cromos y disco ZENTRO

Todos los sábados vuelve el intercambio de cromos al CAO a las 18 en el hall de la segunda planta. Y la disco ZENTRO de 17 a 20 en la discoteca.

Nueva funcionalidad: Plazas Disponibles

Consulta en MiCAO, de un vistazo, todas las actividades con inscripción abierta y plazas libres. Filtra por día, sede y público y accede directamente a la ficha de cada actividad para inscribirte.

Nueva incorporación al Club de Compras: Asturglass

Damos la bienvenida a Asturglass, especialistas en reparación y sustitución de lunas de vehículos, con servicio en sus instalaciones o a domicilio. Consulta todos los detalles en nuestro blog.

La Liga Social de Pádel 2025-26 llega a su fin

Cerca de 100 personas acompañaron las finales PRO y MÁSTER y disfrutaron de la entrega de premios, el sorteo de regalos y un picoteo. ¡Gracias a todos los jugadores por estar esta temporada con nosotros!



¿Quieres recibir esta circular por email? Suscríbete en caoviedo.es/actualidad/newsletters/ 📧