

PLANES PARA ESTE MES

Propuestas gastronómicas, talleres, conferencias, viajes...

Menú del Desarme, en el CAO

Hostelería del CAO te propone disfrutar de un auténtico clásico de la gastronomía ovetense: el tradicional Menú del Desarme, por solo 24,50 €. 17, 18 y 19 de octubre. Reservas: 618 23 04 85

Taller infantil de Halloween

El próximo martes 13 de octubre a las 10h. en MiCAO se abren inscripciones para apuntar a tu peque al taller que tendrá lugar el sábado 24 de octubre. En esta ocasión, crearemos coronas terroríficas y luminosas para decorar nuestras casas en Halloween.

Elaboración de sidra asturiana

El próximo 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.

¡Últimas plazas! El pediatra 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 para los socios. Info en la web.

¿Te vienes a Roland Garros 2027?

Vive con el CAO una experiencia única. Un viaje de PANGEA 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 plan para los peques durante los días no lectivos? El CAO junto con Geocen, organiza un 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...

Concurso de Fotografía CAO 26 / 27

Ya está abierta la convocatoria para que todos los socios puedan compartir sus mejores fotografías y su particular mirada sobre el CAO. Sin límite de edad y con cámara o móvil. ¡Anímate a participar! Ver bases e inscripción en la web.



AVISO IMPORTANTE | Bajas en actividades deportivas

El día 25 de cada mes es el último día para solicitar la baja de cualquier actividad. Las solicitudes recibidas después de esa fecha se harán efectivas el mes siguiente. Válido para actividades de Uría y Naranco.

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.



ACTIVIDADES Y DEPORTE

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

Nuevos espacios deportivos en Naranco

Estrenamos nueva Sala Polivalente Deportiva, zona de Pilates Máquina para grupos reducidos y renovamos el gimnasio. Más espacios, más actividades y más opciones para entrenar en el CAO. ¡Descúbrelas! Ver noticia y fotos [en nuestro blog](#).

Total Body, los fines

¡Actívate también el fin de semana! Las sesiones de Total Body se celebran todos los fines de semana, con entrenamientos dinámicos y completos para trabajar todo el cuerpo. Cada lunes se abren las plazas para las sesiones del siguiente fin de semana, a través de MiCAO.

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.



EMPRESA Y FORMACIÓN

Ideas, herramientas y oportunidades para seguir creciendo...

El 15 de octubre charla Becas en Estados Unidos

El día 15, a las 18:30 h, 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.



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