PLANES CAO *Propuestas de ocio, fiestas, charlas…*

💧 ¡Llega CAO Refill! 144.000 razones para cambiar

Ponemos en marcha una iniciativa para reducir los vasos de un solo uso en el CAO y fomentar el uso de botellas reutilizables. Desde el día **9 de noviembre** hazte con la **botella oficial del Club** por solo 5 €, disponible en Oficinas Generales, Uría y durante la jornada de sostenibilidad con Ecoembes del 12 de noviembre. Reutiliza, rellena y súmate al cambio.

El 12 de noviembre: Hablamos de sostenibilidad con Ecoembes

Te invitamos a una jornada de sensibilización sobre la gestión de residuos, la importancia del reciclaje y la economía circular. Te esperamos en nuestra sala polivalente el 12 de noviembre, a las 19h. Habrá regalos para los asistentes 😊

El 13 de noviembre, Dona Sangre en el CAO

El equipo de Dona Asturias instalará su unidad móvil en el Naranco para recoger donaciones entre las 14:30 y las 20:30 horas.

El 19 de noviembre: Presentación del libro «Siempre ahí»

«Siempre ahí», Las enfermeras que cuidan a las personas con cáncer, escrito por 35 enfermeras y cuyos beneficios se destinan a la Asociación Española Contra el Cáncer. 19 noviembre, 18:30 h.

El 20 de noviembre AMAGÜESTU 2026

De 19:30 a 21 h (o fin de existencias), disfruta de castañas asadas y sidra dulce, con el Grupo de Baile Regional y la Banda de Gaitas del Centro. ¡Ven a celebrar nuestras tradiciones asturianas en buena compañía!

El día 21, ¡Vuelve la Fiesta más Ochentera!

¿Aún no tienes tu entrada? Ya están a la venta en hostelería. Ven a disfrutar de cena coctel y fiesta en discoteca hasta altas horas. Y si vienes disfrazado, podrás llevarte un regalito.

El día 26, 🕊️ Santa Misa en memoria de los socios fallecidos

A las 19:30 h, en la Catedral de Oviedo. La celebración contará con la participación del Coro del Centro Asturiano. Os invitamos a acompañarnos en este acto de recuerdo y homenaje.

El 3 de diciembre: Jueves de Negocio: Salud, Marketing e IA

En esta edición ven a pasar la tarde y a aprender muchas cosas con Margarita Alonso Posada, de Emendare Fisioterapia y Pedro Allongo, de Agencia 501. Inscríbete ya en nuestra web.



📰 **ACTUALIDAD** *Lo último que tienes que saber del CAO…*

Novedades en la Biblioteca de Uría

Incorporamos nuevos títulos de Carmen Mola, Paloma Sánchez-Garnica, Ibon Martín, Elisabet Benavent y Dolores Redondo.

Concurso de Fotografía CAO 26 / 27

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

Concurso de postales navideñas…

Ya puedes presentar tu postal y participar en nuestro concurso. ¡Esperamos vuestras propuestas para felicitar estas fiestas!

Lotería de Navidad

Ya puedes comprar tu participación por 5 €, jugando 2,50 € a cada uno de nuestros números: 43093 y 38356. A la venta en Oficinas Generales del Club de Campo y en Uría, 18. ¡Mucha suerte! También puedes comprar ya en Oficinas la **Lotería** de la **Peña Azul.**

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.

🎾 **ACTIVIDADES Y DEPORTE** *Nuevos Torneos…*

Nuevos cursos de Pilates Máquina de fin de semana en Naranco

Clases sábados y domingos a las 10:00, 11:00, 12:00 y 13:00 h, con solo 3 plazas por turno. Tarifas: 49 €/un día y 80 €/dos días. Inscripciones desde el 9 de noviembre, a las 10:00 h, a través de MiCAO.

Liga social de PÁDEL 2026-2027

Abiertas inscripciones hasta el 13 de noviembre. Inicio de la liga: 18 de noviembre. Precio: 54 € por pareja. Categorías masculina y femenina, con niveles de competición, avanzado, perfeccionamiento e iniciación. Inscripciones a través de MiCAO.

¡Llega el I CIRCUITO SOCIAL DE TENIS Adarsa del CAO!

Una nueva oportunidad para disfrutar del tenis, competir y compartir nuestra pasión por este deporte. ¡Inscripciones abiertas hasta el 10 de noviembre en MiCAO! No te quedes fuera de esta primera edición.

