

OASIS CALENDAR FOR JULY 2026 GROSSMONT WELLNESS CENTER

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<p>6/29 1040 - Cardio Drumming 1040-5 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM</p> <p>1124 - Zumba Gold 1124-5 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM</p> <p>1024 - Bone-Building Fitness 1024-5 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM</p> <p>1096 - Sit N' Get Fit 1096-5 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM</p> <p>1116 - Tai Chi Basics with Michael 1116-5 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM</p>	<p>6/30 1088 - Strength, Balance, Flexibility 1088-5 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM</p> <p>1104 - Soul Line Dancing - Int. 1104-5 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM</p> <p>1048 - Cardio Drumming 1048-5 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM</p> <p>1112 - Cardio Drumming 1112-5 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM</p> <p>1092 - Restorative Chair Yoga 1092-5 - À la carte 2:00 PM - 3:00 PM</p>	<p>1 1072 - International Folk Dancing 1072-5 - À la carte 9:30 AM - 11:30 AM</p> <p>1068 - Dance Fit 1068-5 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM</p> <p>1052 - Cardio Drumming 1052-5 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM</p> <p>1502 - Self-Defense for Confidence 2:00 PM - 4:00 PM</p>	<p>2 1084 - Strength, Balance, Flexibility 1084-5 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM</p> <p>1108 - Soul Line Dancing - Basics 1108-5 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM</p> <p>1076 - Line Dancing and Beyond 1076-5 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM</p> <p>1060 - Core Training & Bone Strength 1060-5 - À la carte 1:15 PM - 2:00 PM</p> <p>1056 - Chair Yoga 1056-4 - À la carte 2:15 PM - 3:15 PM</p>	<p>3</p> <p>HOLIDAY OFFICE CLOSED</p>	<p>4</p> <p>HOLIDAY OFFICE CLOSED</p>
<p>6 1041 - Cardio Drumming 1041-1 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM</p> <p>1125 - Zumba Gold 1125-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM</p> <p>1025 - Bone-Building Fitness 1025-1 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM</p> <p>1097 - Sit N' Get Fit 1097-1 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM</p> <p>1117 - Tai Chi Basics with Michael 1117-1 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM</p>	<p>7 1089 - Strength, Balance, Flexibility 1089-1 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM</p> <p>1105 - Soul Line Dancing - Int. 1105-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM</p> <p>1049 - Cardio Drumming 1049-1 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM</p> <p>1113 - Cardio Drumming 1113-1 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM</p> <p>1093 - Restorative Chair Yoga 1093-1 - À la carte 2:00 PM - 3:00 PM</p>	<p>8 1073 - International Folk Dancing 1073-1 - À la carte 9:30 AM - 11:30 AM</p> <p>1069 - Dance Fit 1069-1 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM</p> <p>1053 - Cardio Drumming 1053-1 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM</p> <p>1081 - Line Dancing and Beyond 1081-1 - À la carte 2:00 PM - 4:00 PM</p>	<p>9 1085 - Strength, Balance, Flexibility 1085-1 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM</p> <p>1109 - Soul Line Dancing - Basics 1109-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM</p> <p>1077 - Line Dancing and Beyond 1077-1 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM</p> <p>1061 - Core Training & Bone Strength 1061-1 - À la carte 1:15 PM - 2:00 PM</p> <p>1057 - Chair Yoga 1057-1 - À la carte 2:15 PM - 3:15 PM</p>	<p>10 1565 - Cardio Drumming 1565-1 - À la carte 8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>1037 - Cardio Drumming 1037-1 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM</p> <p>1017 - Better Balance: Free from Falls 1017-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM</p> <p>1021 - Bone-Building Fitness 1021-1 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM</p> <p>1439 - T'ai Chi Chih for Beginners 1439-6 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM</p> <p>1441 - T'ai Chi Chih Intermediate 1441-6 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM</p>	<p>11 1045 - Cardio Drumming 1045-1 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM</p> <p>1065 - Dance Fit 1065-1 - À la carte 10:30 AM - 11:15 AM</p> <p>1029 - Bone-Building Fitness 1029-1 - À la carte 11:30 AM - 12:30 PM</p> <p>1101 - Sit N' Get Fit 1101-1 - À la carte 12:45 PM - 1:45 PM</p>

OASIS CALENDAR FOR JULY 2026 GROSSMONT WELLNESS CENTER

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
13 1041 - Cardio Drumming 1041-2 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1125 - Zumba Gold 1125-2 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1025 - Bone-Building Fitness 1025-2 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1097 - Sit N' Get Fit 1097-2 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1117 - Tai Chi Basics with Michael 1117-2 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	14 1089 - Strength, Balance, Flexibility 1089-2 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1105 - Soul Line Dancing - Int. 1105-2 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1049 - Cardio Drumming 1049-2 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1113 - Cardio Drumming 1113-2 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1093 - Restorative Chair Yoga 1093-2 - À la carte 2:00 PM - 3:00 PM	15 1073 - International Folk Dancing 1073-2 - À la carte 9:30 AM - 11:30 AM 1069 - Dance Fit 1069-2 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1053 - Cardio Drumming 1053-2 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1081 - Line Dancing and Beyond 1081-2 - À la carte 2:00 PM - 4:00 PM	16 1085 - Strength, Balance, Flexibility 1085-2 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1077 - Line Dancing and Beyond 1077-2 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1061 - Core Training & Bone Strength 1061-2 - À la carte 1:15 PM - 2:00 PM	17 1565 - Cardio Drumming 1565-2 - À la carte 8:30 AM - 9:15 AM 1037 - Cardio Drumming 1037-2 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1017 - Better Balance: Free from Falls 1017-2 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1021 - Bone-Building Fitness 1021-2 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1439 - T'ai Chi Chih for Beginners 1439-7 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1441 - T'ai Chi Chih Intermediate 1441-7 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	18 1045 - Cardio Drumming 1045-2 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1065 - Dance Fit 1065-2 - À la carte 10:30 AM - 11:15 AM 1029 - Bone-Building Fitness 1029-2 - À la carte 11:30 AM - 12:30 PM 1101 - Sit N' Get Fit 1101-2 - À la carte 12:45 PM - 1:45 PM
20 1041 - Cardio Drumming 1041-3 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1125 - Zumba Gold 1125-3 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1025 - Bone-Building Fitness 1025-3 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1097 - Sit N' Get Fit 1097-3 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1117 - Tai Chi Basics with Michael 1117-3 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	21 1089 - Strength, Balance, Flexibility 1089-3 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1105 - Soul Line Dancing - Int. 1105-3 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1049 - Cardio Drumming 1049-3 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1113 - Cardio Drumming 1113-3 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1093 - Restorative Chair Yoga 1093-3 - À la carte 2:00 PM - 3:00 PM	22 1073 - International Folk Dancing 1073-3 - À la carte 9:30 AM - 11:30 AM 1069 - Dance Fit 1069-3 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1053 - Cardio Drumming 1053-3 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1081 - Line Dancing and Beyond 1081-3 - À la carte 2:00 PM - 4:00 PM	23 1085 - Strength, Balance, Flexibility 1085-3 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1109 - Soul Line Dancing - Basics 1109-2 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1077 - Line Dancing and Beyond 1077-3 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1061 - Core Training & Bone Strength 1061-3 - À la carte 1:15 PM - 2:00 PM 1057 - Chair Yoga 1057-2 - À la carte 2:15 PM - 3:15 PM	24 1565 - Cardio Drumming 1565-3 - À la carte 8:30 AM - 9:15 AM 1037 - Cardio Drumming 1037-3 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1017 - Better Balance: Free from Falls 1017-3 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1021 - Bone-Building Fitness 1021-3 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1439 - T'ai Chi Chih for Beginners 1439-8 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1441 - T'ai Chi Chih Intermediate 1441-8 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	25 1045 - Cardio Drumming 1045-3 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1065 - Dance Fit 1065-3 - À la carte 10:30 AM - 11:15 AM 1029 - Bone-Building Fitness 1029-3 - À la carte 11:30 AM - 12:30 PM 1101 - Sit N' Get Fit 1101-3 - À la carte 12:45 PM - 1:45 PM

OASIS CALENDAR FOR JULY 2026 GROSSMONT WELLNESS CENTER

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
27 1041 - Cardio Drumming 1041-4 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1025 - Bone-Building Fitness 1025-4 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1097 - Sit N' Get Fit 1097-4 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1117 - Tai Chi Basics with Michael 1117-4 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	28 1089 - Strength, Balance, Flexibility 1089-4 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1105 - Soul Line Dancing - Int. 1105-4 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1049 - Cardio Drumming 1049-4 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1560 - SD NeuroDance 1:00 PM - 2:00 PM 1093 - Restorative Chair Yoga 1093-4 - À la carte 2:00 PM - 3:00 PM	29 1073 - International Folk Dancing 1073-4 - À la carte 9:30 AM - 11:30 AM 1069 - Dance Fit 1069-4 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1053 - Cardio Drumming 1053-4 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1081 - Line Dancing and Beyond 1081-4 - À la carte 2:00 PM - 4:00 PM	30 1085 - Strength, Balance, Flexibility 1085-4 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1109 - Soul Line Dancing - Basics 1109-3 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1077 - Line Dancing and Beyond 1077-4 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1061 - Core Training & Bone Strength 1061-4 - À la carte 1:15 PM - 2:00 PM 1057 - Chair Yoga 1057-3 - À la carte 2:15 PM - 3:15 PM	31 1565 - Cardio Drumming 1565-4 - À la carte 8:30 AM - 9:15 AM 1037 - Cardio Drumming 1037-4 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1017 - Better Balance: Free from Falls 1017-4 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1021 - Bone-Building Fitness 1021-4 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1439 - T'ai Chi Chih for Beginners 1439-9 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1441 - T'ai Chi Chih Intermediate 1441-9 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	8/1 1045 - Cardio Drumming 1045-4 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1065 - Dance Fit 1065-4 - À la carte 10:30 AM - 11:15 AM 1029 - Bone-Building Fitness 1029-4 - À la carte 11:30 AM - 12:30 PM 1101 - Sit N' Get Fit 1101-4 - À la carte 12:45 PM - 1:45 PM