

## OASIS CALENDAR FOR JULY 2026 | RANCHO BERNARDO WELLNESS

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p><b>29 June</b>                      2023 - Active Total Body Conditioning Including Step                      2023-5 - à la carte                      8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2123 - Slow Gentle Yoga                      2123-5 - à la carte                      9:30 AM - 10:30 AM</p> <p>2007 - Curt's Condensed Cardio: Fitness in a Flash (30 min)                      2007-5 - à la carte                      10:45 AM - 11:15 AM</p> <p>2071 - Dance Fit                      2071-5 - à la carte                      11:30 AM - 12:15 PM</p> <p>2051 - Cardio Drumming                      2051-5 - à la carte                      12:30 PM - 1:15 PM</p> <p>2063 - Cardio Drumming to the Oldies                      2063-5 - à la carte                      1:30 PM - 2:15 PM</p> <p>2115 - Tai Chi Chuan: Beginning                      2115-5 - à la carte                      3:15 PM - 4:00 PM</p>	<p><b>30 June</b>                      2059 - Cardio Drumming and Weights                      2059-5 - à la carte                      8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2079 - Essentrics: Strengthen, Sculpt &amp; Stretch                      2079-3 - à la carte                      9:30 AM - 10:20 AM</p> <p>2015 - Active Total Body Conditioning                      2015-5 - à la carte                      10:45 AM - 11:45 AM</p> <p>2131 - Zumba® Gold                      2131-5 - à la carte                      12:00 PM - 1:00 PM</p> <p>2043 - Better Balance                      2043-5 - à la carte                      1:15 PM - 2:15 PM</p> <p>2005 - Zumba® + Lift                      2005-5 - à la carte                      2:30 PM - 3:30 PM</p>	<p><b>1</b>                      2011 - Abs and Glutes and Thighs, Oh My!                      2011-5 - à la carte                      8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2107 - Soul Line Dancing – Basics                      2107-5 - à la carte                      9:30 AM - 10:30 AM</p> <p>2103 - Soul Line Dancing                      2103-5 - à la carte                      10:45 AM - 11:45 AM</p> <p>2035 - Aerobic Intervals                      2035-5 - à la carte                      12:00 PM - 1:00 PM</p> <p>2075 - Essentrics: Strengthen, Sculpt &amp; Stretch                      2075-3 - à la carte                      1:15 PM - 2:05 PM</p> <p>2095 - Line Dancing for Beginners                      2095-5 - à la carte                      2:30 PM - 3:30 PM</p> <p>3018 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental                      4:00 PM - 8:30 PM</p>	<p><b>2</b>                      2027 - Active Total Body Conditioning/TRX                      2027-5 - à la carte                      8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2019 - Active Total Body Conditioning                      2019-5 - à la carte                      9:30 AM - 10:30 AM</p> <p>2031 - Active Total Body Conditioning/TRX                      2031-5 - à la carte                      10:45 AM - 11:45 AM</p> <p>2047 - Better Balance                      2047-5 - à la carte                      12:00 PM - 1:00 PM</p> <p>2083 - Gentle Hatha Yoga and Guided Relaxation                      2083-5 - à la carte                      1:15 PM - 2:15 PM</p> <p>2099 - Seated Chair Yoga and Guided Relaxation                      2099-5 - à la carte                      2:30 PM - 3:30 PM</p> <p>3018 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental                      4:00 PM - 8:30 PM</p>	<p><b>3</b></p> <p>***NO CLASSES - 4TH OF JULY HOLIDAY***</p>
<p><b>6</b>                      2024 - Active Total Body Conditioning Including Step                      2024-1 - à la carte                      8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2124 - Slow Gentle Yoga                      2124-1 - à la carte                      9:30 AM - 10:30 AM</p> <p>2008 - Curt's Condensed Cardio: Fitness in a Flash (30 min)                      2008-1 - à la carte                      10:45 AM - 11:15 AM</p> <p>2072 - Dance Fit                      2072-1 - à la carte                      11:30 AM - 12:15 PM</p> <p>2052 - Cardio Drumming                      2052-1 - à la carte                      12:30 PM - 1:15 PM</p> <p>2064 - Cardio Drumming to the Oldies                      2064-1 - à la carte                      1:30 PM - 2:15 PM</p> <p>2090 - Gentle Qi Gong                      2090-1 - à la carte                      2:30 PM - 3:15 PM</p> <p>2116 - Tai Chi Chuan: Beginning                      2116-1 - à la carte                      3:15 PM - 4:00 PM</p>	<p><b>7</b>                      2060 - Cardio Drumming and Weights                      2060-1 - à la carte                      8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2080 - Essentrics: Strengthen, Sculpt &amp; Stretch                      2080-1 - à la carte                      9:30 AM - 10:20 AM</p> <p>2016 - Active Total Body Conditioning                      2016-1 - à la carte                      10:45 AM - 11:45 AM</p> <p>2132 - Zumba® Gold                      2132-1 - à la carte                      12:00 PM - 1:00 PM</p> <p>2044 - Better Balance                      2044-1 - à la carte                      1:15 PM - 2:15 PM</p> <p>2110 - Zumba® + Lift                      2110-1 - à la carte                      2:30 PM - 3:30 PM</p>	<p><b>8</b>                      2012 - Circuit Training                      2012-1 - à la carte                      8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2108 - Soul Line Dancing – Basics                      2108-1 - à la carte                      9:30 AM - 10:30 AM</p> <p>2104 - Soul Line Dancing                      2104-1 - à la carte                      10:45 AM - 11:45 AM</p> <p>2036 - Aerobic Intervals                      2036-1 - à la carte                      12:00 PM - 1:00 PM</p> <p>2076 - Essentrics: Strengthen, Sculpt &amp; Stretch                      2076-1 - à la carte                      1:15 PM - 2:05 PM</p> <p>2096 - Line Dancing for Beginners                      2096-1 - à la carte                      2:30 PM - 3:30 PM</p> <p>3018 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental                      4:00 PM - 8:30 PM</p>	<p><b>9</b>                      2028 - Active Total Body Conditioning/TRX                      2028-1 - à la carte                      8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2020 - Active Total Body Conditioning                      2020-1 - à la carte                      9:30 AM - 10:30 AM</p> <p>2032 - Active Total Body Conditioning/TRX                      2032-1 - à la carte                      10:45 AM - 11:45 AM</p> <p>2048 - Better Balance                      2048-1 - à la carte                      12:00 PM - 1:00 PM</p> <p>2084 - Gentle Hatha Yoga and Guided Relaxation                      2084-1 - à la carte                      1:15 PM - 2:15 PM</p> <p>2100 - Seated Chair Yoga and Guided Relaxation                      2100-1 - à la carte                      2:30 PM - 3:30 PM</p> <p>3018 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental                      4:00 PM - 8:30 PM</p>	<p><b>10</b>                      2128 - Yo-Pi                      2128-1 - à la carte                      8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2040 - Aerobic Intervals                      2040-1 - à la carte                      9:30 AM - 10:30 AM</p> <p>2120 - Tai Chi Chuan: Intermediate                      2120-1 - à la carte                      10:45 AM - 11:30 AM</p> <p>2056 - Cardio Drumming                      2056-1 - à la carte                      12:00 PM - 12:45 PM</p> <p>2068 - Cardio Drumming to the Oldies                      2068-1 - à la carte                      1:00 PM - 1:45 PM</p> <p>2194 - Meditation: Your Key to Health, Wellness &amp; Peace                      2194-1 - à la carte                      1:00 PM - 1:45 PM                      RB MR Room</p> <p>2188 - Tai Chi Chuan: Beginning                      2188-1 - à la carte                      2:15 PM - 3:00 PM</p>

## OASIS CALENDAR FOR JULY 2026 | RANCHO BERNARDO WELLNESS

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p><b>13</b> 2024 - Active Total Body Conditioning Including Step 2024-2 - à la carte 8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2124 - Slow Gentle Yoga 2124-2 - à la carte 9:30 AM - 10:30 AM</p> <p>2008 - Curt's Condensed Cardio: Fitness in a Flash (30 min) 2008-2 - à la carte 10:45 AM - 11:15 AM</p> <p>2072 - Dance Fit 2072-2 - à la carte 11:30 AM - 12:15 PM</p> <p>2052 - Cardio Drumming 2052-2 - à la carte 12:30 PM - 1:15 PM</p> <p>2064 - Cardio Drumming to the Oldies 2064-2 - à la carte 1:30 PM - 2:15 PM</p> <p>2116 - Tai Chi Chuan: Beginning 2116-2 - à la carte 3:15 PM - 4:00 PM</p>	<p><b>14</b> 2060 - Cardio Drumming and Weights 2060-2 - à la carte 8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2080 - Essentrics: Strengthen, Sculpt &amp; Stretch 2080-2 - à la carte 9:30 AM - 10:20 AM</p> <p>2016 - Active Total Body Conditioning 2016-2 - à la carte 10:45 AM - 11:45 AM</p> <p>2132 - Zumba® Gold 2132-2 - à la carte 12:00 PM - 1:00 PM</p> <p>2044 - Better Balance 2044-2 - à la carte 1:15 PM - 2:15 PM</p> <p>2110 - Zumba® + Lift 2110-2 - à la carte 2:30 PM - 3:30 PM</p>	<p><b>15</b> 2012 - Circuit Training 2012-2 - à la carte 8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2108 - Soul Line Dancing – Basics 2108-2 - à la carte 9:30 AM - 10:30 AM</p> <p>2104 - Soul Line Dancing 2104-2 - à la carte 10:45 AM - 11:45 AM</p> <p>2036 - Aerobic Intervals 2036-2 - à la carte 12:00 PM - 1:00 PM</p> <p>2076 - Essentrics: Strengthen, Sculpt &amp; Stretch 2076-2 - à la carte 1:15 PM - 2:05 PM</p> <p>2096 - Line Dancing for Beginners 2096-2 - à la carte 2:30 PM - 3:30 PM</p> <p>3018 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM</p>	<p><b>16</b> 2028 - Active Total Body Conditioning/TRX 2028-2 - à la carte 8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2020 - Active Total Body Conditioning 2020-2 - à la carte 9:30 AM - 10:30 AM</p> <p>2032 - Active Total Body Conditioning/TRX 2032-2 - à la carte 10:45 AM - 11:45 AM</p> <p>2048 - Better Balance 2048-2 - à la carte 12:00 PM - 1:00 PM</p> <p>2084 - Gentle Hatha Yoga and Guided Relaxation 2084-2 - à la carte 1:15 PM - 2:15 PM</p> <p>2100 - Seated Chair Yoga and Guided Relaxation 2100-2 - à la carte 2:30 PM - 3:30 PM</p> <p>3018 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM</p>	<p><b>17</b> 2128 - Yo-Pi 2128-2 - à la carte 8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2040 - Aerobic Intervals 2040-2 - à la carte 9:30 AM - 10:30 AM</p> <p>2120 - Tai Chi Chuan: Intermediate 2120-2 - à la carte 10:45 AM - 11:30 AM</p> <p>2056 - Cardio Drumming 2056-2 - à la carte 12:00 PM - 12:45 PM</p> <p>2068 - Cardio Drumming to the Oldies 2068-2 - à la carte 1:00 PM - 1:45 PM</p> <p>2194 - Meditation: Your Key to Health, Wellness &amp; Peace 2194-2 - à la carte 1:00 PM - 1:45 PM Mahogany Room</p> <p>2188 - Tai Chi Chuan: Beginning 2188-2 - à la carte 2:15 PM - 3:00 PM</p>
<p><b>20</b> 2024 - Active Total Body Conditioning Including Step 2024-3 - à la carte 8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2124 - Slow Gentle Yoga 2124-3 - à la carte 9:30 AM - 10:30 AM</p> <p>2008 - Curt's Condensed Cardio: Fitness in a Flash (30 min) 2008-3 - à la carte 10:45 AM - 11:15 AM</p> <p>2072 - Dance Fit 2072-3 - à la carte 11:30 AM - 12:15 PM</p> <p>2052 - Cardio Drumming 2052-3 - à la carte 12:30 PM - 1:15 PM</p> <p>2064 - Cardio Drumming to the Oldies 2064-3 - à la carte 1:30 PM - 2:15 PM</p> <p>2090 - Gentle Qi Gong 2090-2 - à la carte 2:30 PM - 3:15 PM</p> <p>2116 - Tai Chi Chuan: Beginning 2116-3 - à la carte 3:15 PM - 4:00 PM</p>	<p><b>21</b> 2060 - Cardio Drumming and Weights 2060-3 - à la carte 8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2080 - Essentrics: Strengthen, Sculpt &amp; Stretch 2080-3 - à la carte 9:30 AM - 10:20 AM</p> <p>2016 - Active Total Body Conditioning 2016-3 - à la carte 10:45 AM - 11:45 AM</p> <p>2132 - Zumba® Gold 2132-3 - à la carte 12:00 PM - 1:00 PM</p> <p>2044 - Better Balance 2044-3 - à la carte 1:15 PM - 2:15 PM</p> <p>2110 - Zumba® + Lift 2110-3 - à la carte 2:30 PM - 3:30 PM</p>	<p><b>22</b> 2012 - Circuit Training 2012-3 - à la carte 8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2108 - Soul Line Dancing – Basics 2108-3 - à la carte 9:30 AM - 10:30 AM</p> <p>2104 - Soul Line Dancing 2104-3 - à la carte 10:45 AM - 11:45 AM</p> <p>2036 - Aerobic Intervals 2036-3 - à la carte 12:00 PM - 1:00 PM</p> <p>2076 - Essentrics: Strengthen, Sculpt &amp; Stretch 2076-3 - à la carte 1:15 PM - 2:05 PM</p> <p>2096 - Line Dancing for Beginners 2096-3 - à la carte 2:30 PM - 3:30 PM</p> <p>3018 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM</p>	<p><b>23</b> 2028 - Active Total Body Conditioning/TRX 2028-3 - à la carte 8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2020 - Active Total Body Conditioning 2020-3 - à la carte 9:30 AM - 10:30 AM</p> <p>2032 - Active Total Body Conditioning/TRX 2032-3 - à la carte 10:45 AM - 11:45 AM</p> <p>2048 - Better Balance 2048-3 - à la carte 12:00 PM - 1:00 PM</p> <p>2084 - Gentle Hatha Yoga and Guided Relaxation 2084-3 - à la carte 1:15 PM - 2:15 PM</p> <p>2100 - Seated Chair Yoga and Guided Relaxation 2100-3 - à la carte 2:30 PM - 3:30 PM</p> <p>3018 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM</p>	<p><b>24</b> 2128 - Yo-Pi 2128-3 - à la carte 8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2040 - Aerobic Intervals 2040-3 - à la carte 9:30 AM - 10:30 AM</p> <p>2120 - Tai Chi Chuan: Intermediate 2120-3 - à la carte 10:45 AM - 11:30 AM</p> <p>2056 - Cardio Drumming 2056-3 - à la carte 12:00 PM - 12:45 PM</p> <p>2068 - Cardio Drumming to the Oldies 2068-3 - à la carte 1:00 PM - 1:45 PM</p> <p>2194 - Meditation: Your Key to Health, Wellness &amp; Peace 2194-3 - à la carte 1:00 PM - 1:45 PM RB MR Room</p> <p>2188 - Tai Chi Chuan: Beginning 2188-3 - à la carte 2:15 PM - 3:00 PM</p> <p><b>25 Saturday</b> 2162 - Active Total Body Conditioning 10:00 AM - 10:45 AM</p> <p>2087 - Essentrics: Strengthen, Sculpt &amp; Stretch 11:00 AM - 11:45 AM</p> <p>2112 - Tai Chi &amp; Qigong for Wellness 12:00 PM - 12:45 PM</p>

## OASIS CALENDAR FOR JULY 2026 | RANCHO BERNARDO WELLNESS

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p><b>27</b>                      2024 - Active Total Body Conditioning Including Step                      2024-4 - à la carte                      8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2124 - Slow Gentle Yoga                      2124-4 - à la carte                      9:30 AM - 10:30 AM</p> <p>2008 - Curt's Condensed Cardio: Fitness in a Flash (30 min)                      2008-4 - à la carte                      10:45 AM - 11:15 AM</p> <p>2072 - Dance Fit                      2072-4 - à la carte                      11:30 AM - 12:15 PM</p> <p>2052 - Cardio Drumming                      2052-4 - à la carte                      12:30 PM - 1:15 PM</p> <p>2064 - Cardio Drumming to the Oldies                      2064-4 - à la carte                      1:30 PM - 2:15 PM</p> <p>2116 - Tai Chi Chuan: Beginning                      2116-4 - à la carte                      3:15 PM - 4:00 PM</p>	<p><b>28</b>                      2060 - Cardio Drumming and Weights                      2060-4 - à la carte                      8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2080 - Essentrics: Strengthen, Sculpt &amp; Stretch                      2080-4 - à la carte                      9:30 AM - 10:20 AM</p> <p>2016 - Active Total Body Conditioning                      2016-4 - à la carte                      10:45 AM - 11:45 AM</p> <p>2132 - Zumba® Gold                      2132-4 - à la carte                      12:00 PM - 1:00 PM</p> <p>2044 - Better Balance                      2044-4 - à la carte                      1:15 PM - 2:15 PM</p> <p>2110 - Zumba® + Lift                      2110-4 - à la carte                      2:30 PM - 3:30 PM</p>	<p><b>29</b>                      2012 - Circuit Training                      2012-4 - à la carte                      8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2108 - Soul Line Dancing – Basics                      2108-4 - à la carte                      9:30 AM - 10:30 AM</p> <p>2104 - Soul Line Dancing                      2104-4 - à la carte                      10:45 AM - 11:45 AM</p> <p>2036 - Aerobic Intervals                      2036-4 - à la carte                      12:00 PM - 1:00 PM</p> <p>2076 - Essentrics: Strengthen, Sculpt &amp; Stretch                      2076-4 - à la carte                      1:15 PM - 2:05 PM</p> <p>2096 - Line Dancing for Beginners                      2096-4 - à la carte                      2:30 PM - 3:30 PM</p> <p>3018 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental                      4:00 PM - 8:30 PM</p>	<p><b>30</b>                      2028 - Active Total Body Conditioning/TRX                      2028-4 - à la carte                      8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2020 - Active Total Body Conditioning                      2020-4 - à la carte                      9:30 AM - 10:30 AM</p> <p>2032 - Active Total Body Conditioning/TRX                      2032-4 - à la carte                      10:45 AM - 11:45 AM</p> <p>2048 - Better Balance                      2048-4 - à la carte                      12:00 PM - 1:00 PM</p> <p>2084 - Gentle Hatha Yoga and Guided Relaxation                      2084-4 - à la carte                      1:15 PM - 2:15 PM</p> <p>2100 - Seated Chair Yoga and Guided Relaxation                      2100-4 - à la carte                      2:30 PM - 3:30 PM</p> <p>3018 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental                      4:00 PM - 8:30 PM</p>	<p><b>31</b>                      2128 - Yo-Pi                      2128-4 - à la carte                      8:30 AM - 9:15 AM</p> <p>2040 - Aerobic Intervals                      2040-4 - à la carte                      9:30 AM - 10:30 AM</p> <p>2120 - Tai Chi Chuan: Intermediate                      2120-4 - à la carte                      10:45 AM - 11:30 AM</p> <p>2056 - Cardio Drumming                      2056-4 - à la carte                      12:00 PM - 12:45 PM</p> <p>2068 - Cardio Drumming to the Oldies                      2068-4 - à la carte                      1:00 PM - 1:45 PM</p> <p>2188 - Tai Chi Chuan: Beginning                      2188-4 - à la carte                      2:15 PM - 3:00 PM</p>