

OASIS CALENDAR FOR AUGUST 2026 GROSSMONT WELLNESS CENTER

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
3 1042 - Cardio Drumming 1042-1 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1126 - Zumba Gold 1126-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1026 - Bone-Building Fitness 1026-1 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1098 - Sit N’ Get Fit 1098-1 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1118 - Tai Chi Basics with Michael 1118-1 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	4 1090 - Strength, Balance & Flexibility 1090-1 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1106 - Soul Line Dancing - Inter. 1106-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1050 - Cardio Drumming 1050-1 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1114 - Cardio Drumming 1114-1 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1642 - Practical Self-Defense 2:00 PM - 4:00 PM	5 1074 - International Folk Dancing 1074-1 - À la carte 9:30 AM - 11:30 AM 1070 - Dance Fit 1070-1 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1054 - Cardio Drumming 1054-1 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1082 - Line Dancing and Beyond 1082-1 - À la carte 2:00 PM - 4:00 PM	6 1086 - Strength, Balance & Flexibility 1086-1 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1110 - Soul Line Dancing - Basics 1110-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1078 - Line Dancing and Beyond 1078-1 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1062 - Training & Bone Strength 1062-1 - À la carte 1:15 PM - 2:00 PM 1058 - Chair Yoga 1058-1 - À la carte 2:15 PM - 3:15 PM	7 1566 - Cardio Drumming 1566-1 - À la carte 8:30 AM - 9:15 AM 1038 - Cardio Drumming 1038-1 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1018 - Better Balance: Free From Falls 1018-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1022 - Bone-Building Fitness 1022-1 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1440 - T’ai Chi Chih for Beginners 1440-1 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1442 - T'ai Chi Chih Intermediate 1442-1 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	8 1046 - Cardio Drumming 1046-1 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1066 - Dance Fit 1066-1 - À la carte 10:30 AM - 11:15 AM 1030 - Bone-Building Fitness 1030-1 - À la carte 11:30 AM - 12:30 PM 1102 - Sit N’ Get Fit 1102-1 - À la carte 12:45 PM - 1:45 PM
10 1042 - Cardio Drumming 1042-2 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1126 - Zumba Gold 1126-2 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1026 - Bone-Building Fitness 1026-2 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1098 - Sit N’ Get Fit 1098-2 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1118 - Tai Chi Basics with Michael 1118-2 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	11 1090 - Strength, Balance & Flexibility 1090-2 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1106 - Soul Line Dancing - Inter. 1106-2 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1050 - Cardio Drumming 1050-2 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1114 - Cardio Drumming 1114-2 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1094 - Restorative Chair Yoga 1094-1 - À la carte 2:00 PM - 3:00 PM	12 1074 - International Folk Dancing 1074-2 - À la carte 9:30 AM - 11:30 AM 1070 - Dance Fit 1070-2 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1054 - Cardio Drumming 1054-2 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1082 - Line Dancing and Beyond 1082-2 - À la carte 2:00 PM - 4:00 PM	13 1086 - Strength, Balance & Flexibility 1086-2 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1110 - Soul Line Dancing - Basics 1110-2 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1078 - Line Dancing and Beyond 1078-2 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1062 - Training & Bone Strength 1062-2 - À la carte 1:15 PM - 2:00 PM 1058 - Chair Yoga 1058-2 - À la carte 2:15 PM - 3:15 PM	14 1566 - Cardio Drumming 1566-2 - À la carte 8:30 AM - 9:15 AM 1038 - Cardio Drumming 1038-2 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1018 - Better Balance: Free From Falls 1018-2 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1022 - Bone-Building Fitness 1022-2 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1440 - T’ai Chi Chih for Beginners 1440-2 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1442 - T'ai Chi Chih Intermediate 1442-2 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	15 1046 - Cardio Drumming 1046-2 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1066 - Dance Fit 1066-2 - À la carte 10:30 AM - 11:15 AM 1030 - Bone-Building Fitness 1030-2 - À la carte 11:30 AM - 12:30 PM 1102 - Sit N’ Get Fit 1102-2 - À la carte 12:45 PM - 1:45 PM

OASIS CALENDAR FOR AUGUST 2026 GROSSMONT WELLNESS CENTER

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
17 1042 - Cardio Drumming 1042-3 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1126 - Zumba Gold 1126-3 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1026 - Bone-Building Fitness 1026-3 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1098 - Sit N’ Get Fit 1098-3 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1118 - Tai Chi Basics with Michael 1118-3 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	18 1090 - Strength, Balance & Flexibility 1090-3 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1106 - Soul Line Dancing - Inter. 1106-3 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1050 - Cardio Drumming 1050-3 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1114 - Cardio Drumming 1114-3 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1094 - Restorative Chair Yoga 1094-2 - À la carte 2:00 PM - 3:00 PM	19 1074 - International Folk Dancing 1074-3 - À la carte 9:30 AM - 11:30 AM 1070 - Dance Fit 1070-3 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1054 - Cardio Drumming 1054-3 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1082 - Line Dancing and Beyond 1082-3 - À la carte 2:00 PM - 4:00 PM	20 1086 - Strength, Balance & Flexibility 1086-3 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1110 - Soul Line Dancing - Basics 1110-3 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1078 - Line Dancing and Beyond 1078-3 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1062 - Training & Bone Strength 1062-3 - À la carte 1:15 PM - 2:00 PM 1058 - Chair Yoga 1058-3 - À la carte 2:15 PM - 3:15 PM	21 1566 - Cardio Drumming 1566-3 - À la carte 8:30 AM - 9:15 AM 1038 - Cardio Drumming 1038-3 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1018 - Better Balance: Free From Falls 1018-3 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1022 - Bone-Building Fitness 1022-3 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1440 - T’ai Chi Chih for Beginners 1440-3 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1442 - T'ai Chi Chih Intermediate 1442-3 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	22 1046 - Cardio Drumming 1046-3 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1066 - Dance Fit 1066-3 - À la carte 10:30 AM - 11:15 AM 1030 - Bone-Building Fitness 1030-3 - À la carte 11:30 AM - 12:30 PM 1102 - Sit N’ Get Fit 1102-3 - À la carte 12:45 PM - 1:45 PM
24 1042 - Cardio Drumming 1042-4 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1126 - Zumba Gold 1126-4 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1026 - Bone-Building Fitness 1026-4 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1098 - Sit N’ Get Fit 1098-4 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1118 - Tai Chi Basics with Michael 1118-4 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	25 1090 - Strength, Balance & Flexibility 1090-4 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1106 - Soul Line Dancing - Inter. 1106-4 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1050 - Cardio Drumming 1050-4 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1114 - Cardio Drumming 1114-4 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1094 - Restorative Chair Yoga 1094-3 - À la carte 2:00 PM - 3:00 PM	26 1074 - International Folk Dancing 1074-4 - À la carte 9:30 AM - 11:30 AM 1070 - Dance Fit 1070-4 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1054 - Cardio Drumming 1054-4 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1082 - Line Dancing and Beyond 1082-4 - À la carte 2:00 PM - 4:00 PM	27 1086 - Strength, Balance & Flexibility 1086-4 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1110 - Soul Line Dancing - Basics 1110-4 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1078 - Line Dancing and Beyond 1078-4 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1062 - Training & Bone Strength 1062-4 - À la carte 1:15 PM - 2:00 PM	28 TASTE OF OASIS 10:00 AM – 12:00 PM FREE FITNESS DEMONSTRATIONS 1022 - Bone-Building Fitness 1022-4 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1440 - T’ai Chi Chih for Beginners 1440-4 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1442 - T'ai Chi Chih Intermediate 1442-4 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	29 1046 - Cardio Drumming 1046-4 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1066 - Dance Fit 1066-4 - À la carte 10:30 AM - 11:15 AM 1030 - Bone-Building Fitness 1030-4 - À la carte 11:30 AM - 12:30 PM 1102 - Sit N’ Get Fit 1102-4 - À la carte 12:45 PM - 1:45 PM