

OASIS CALENDAR FOR SEPTEMBER 2026 GROSSMONT WELLNESS CENTER

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
8/31 1118 - Cardio Drumming 1118-1 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1204 - Zumba Gold 1204-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1212 - Bone-Building Fitness 1212-1 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1224 - Sit N’ Get Fit 1224-1 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1198 - Tai Chi Basics with Michael 1198-1 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	1 1114 - Strength & Balance Training 1114-1 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1182 - Line Dancing - Inter. 1182-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1122 - Cardio Drumming 1122-1 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1126 - Cardio Drumming 1126-1 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1178 - Restorative Chair Yoga 1178-1 - À la carte 2:00 PM - 3:00 PM 1508 - Pilates-Yoga Fusion 1508-1 - À la carte 3:15 PM - 4:15 PM	2 1194 - International Folk Dancing 1194-1 - À la carte 9:30 AM - 11:30 AM 1146 - Dance Fit 1146-1 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1130 - Cardio Drumming 1130-1 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1236 - Line Dancing and Beyond 1236-1 - À la carte 2:00 PM - 4:00 PM	3 1170 - Strength & Balance Training 1170-1 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1186 - Soul Line Dancing - Basics 1186-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1232 - Line Dancing and Beyond 1232-1 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1162 - Core Training - Bone Strength 1162-1 - À la carte 1:15 PM - 2:00 PM 1158 - Chair Yoga 1158-1 - À la carte 2:15 PM - 3:15 PM	4 1134 - Cardio Drumming 1134-1 - À la carte 8:30 AM - 9:15 AM 1138 - Cardio Drumming 1138-1 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1208 - Better Balance 1208-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1216 - Bone-Building Fitness 1216-1 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1440 - T’ai Chi Chih for Beginners 1440-5 - À la carte 1:15 PM – 2:15 PM 1442 - T'ai Chi Chih Intermediate 1442-5 - À la carte 2:30 PM – 3:30 PM	5 1142 - Cardio Drumming 1142-1 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1147 - Dance Fit 1147-1 - À la carte 10:30 AM - 11:15 AM 1220 - Bone-Building Fitness 1220-1 - À la carte 11:30 AM - 12:30 PM 1228 - Sit N’ Get Fit 1228-1 - À la carte 12:45 PM - 1:45 PM
7 HOLIDAY OFFICE CLOSED	8 1114 - Strength & Balance Training 1114-2 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1182 - Line Dancing - Inter. 1182-2 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1122 - Cardio Drumming 1122-2 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1126 - Cardio Drumming 1126-2 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1178 - Restorative Chair Yoga 1178-2 - À la carte 2:00 PM - 3:00 PM 1508 - Pilates-Yoga Fusion 1508-2 - À la carte 3:15 PM - 4:15 PM	9 1194 - International Folk Dancing 1194-2 - À la carte 9:30 AM - 11:30 AM 1146 - Dance Fit 1146-2 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1130 - Cardio Drumming 1130-2 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1236 - Line Dancing and Beyond 1236-2 - À la carte 2:00 PM - 4:00 PM	10 1170 - Strength & Balance Training 1170-2 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1186 - Soul Line Dancing - Basics 1186-2 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1232 - Line Dancing and Beyond 1232-2 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1162 - Core Training - Bone Strength 1162-2 - À la carte 1:15 PM - 2:00 PM 1158 - Chair Yoga 1158-2 - À la carte 2:15 PM - 3:15 PM	11 1134 - Cardio Drumming 1134-2 - À la carte 8:30 AM - 9:15 AM 1138 - Cardio Drumming 1138-2 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1208 - Better Balance 1208-2 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1216 - Bone-Building Fitness 1216-2 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1440 - T’ai Chi Chih for Beginners 1440-6 - À la carte 1:15 PM – 2:15 PM 1442 - T'ai Chi Chih Intermediate 1442-6 - À la carte 2:30 PM – 3:30 PM	12 1142 - Cardio Drumming 1142-2 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1147 - Dance Fit 1147-2 - À la carte 10:30 AM - 11:15 AM 1220 - Bone-Building Fitness 1220-2 - À la carte 11:30 AM - 12:30 PM 1228 - Sit N’ Get Fit 1228-2 - À la carte 12:45 PM - 1:45 PM

OASIS CALENDAR FOR SEPTEMBER 2026 GROSSMONT WELLNESS CENTER

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
14 1118 - Cardio Drumming 1118-2 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1204 - Zumba Gold 1204-2 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1212 - Bone-Building Fitness 1212-2 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1224 - Sit N’ Get Fit 1224-2 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1198 - Tai Chi Basics with Michael 1198-2 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	15 1114 - Strength & Balance Training 1114-3 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1182 - Line Dancing - Inter. 1182-3 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1122 - Cardio Drumming 1122-3 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1126 - Cardio Drumming 1126-3 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1178 - Restorative Chair Yoga 1178-3 - À la carte 2:00 PM - 3:00 PM 1508 - Pilates-Yoga Fusion 1508-3 - À la carte 3:15 PM - 4:15 PM	16 1194 - International Folk Dancing 1194-3 - À la carte 9:30 AM - 11:30 AM 1146 - Dance Fit 1146-3 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1130 - Cardio Drumming 1130-3 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1236 - Line Dancing and Beyond 1236-3 - À la carte 2:00 PM - 4:00 PM	17 1170 - Strength & Balance Training 1170-3 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1186 - Soul Line Dancing - Basics 1186-3 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1232 - Line Dancing and Beyond 1232-3 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1162 - Core Training - Bone Strength 1162-3 - À la carte 1:15 PM - 2:00 PM 1158 - Chair Yoga 1158-3 - À la carte 2:15 PM - 3:15 PM	18 1134 - Cardio Drumming 1134-3 - À la carte 8:30 AM - 9:15 AM 1138 - Cardio Drumming 1138-3 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1208 - Better Balance 1208-3 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1216 - Bone-Building Fitness 1216-3 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1440 - T’ai Chi Chih for Beginners 1440-7 - À la carte 1:15 PM – 2:15 PM 1442 - T'ai Chi Chih Intermediate 1442-7 - À la carte 2:30 PM – 3:30 PM	19 1142 - Cardio Drumming 1142-3 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1147 - Dance Fit 1147-3 - À la carte 10:30 AM - 11:15 AM 1220 - Bone-Building Fitness 1220-3 - À la carte 11:30 AM - 12:30 PM 1228 - Sit N’ Get Fit 1228-3 - À la carte 12:45 PM - 1:45 PM
21 1118 - Cardio Drumming 1118-3 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1212 - Bone-Building Fitness 1212-3 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1224 - Sit N’ Get Fit 1224-3 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1198 - Tai Chi Basics with Michael 1198-3 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	22 1114 - Strength & Balance Training 1114-4 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1182 - Line Dancing - Inter. 1182-4 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1122 - Cardio Drumming 1122-4 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1126 - Cardio Drumming 1126-4 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1178 - Restorative Chair Yoga 1178-4 - À la carte 2:00 PM - 3:00 PM 1508 - Pilates-Yoga Fusion 1508-4 - À la carte 3:15 PM - 4:15 PM	23 1194 - International Folk Dancing 1194-4 - À la carte 9:30 AM - 11:30 AM 1146 - Dance Fit 1146-4 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1130 - Cardio Drumming 1130-4 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1236 - Line Dancing and Beyond 1236-4 - À la carte 2:00 PM - 4:00 PM	24 1170 - Strength & Balance Training 1170-4 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1186 - Soul Line Dancing - Basics 1186-4 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1232 - Line Dancing and Beyond 1232-4 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1162 - Core Training - Bone Strength 1162-4 - À la carte 1:15 PM - 2:00 PM 1158 - Chair Yoga 1158-4 - À la carte 2:15 PM - 3:15 PM	25 1134 - Cardio Drumming 1134-4 - À la carte 8:30 AM - 9:15 AM 1138 - Cardio Drumming 1138-4 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1208 - Better Balance 1208-4 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1216 - Bone-Building Fitness 1216-4 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1440 - T’ai Chi Chih for Beginners 1440-8 - À la carte 1:15 PM – 2:15 PM 1442 - T'ai Chi Chih Intermediate 1442-8 - À la carte 2:30 PM – 3:30 PM	26 1142 - Cardio Drumming 1142-4 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1147 - Dance Fit 1147-4 - À la carte 10:30 AM - 11:15 AM 1220 - Bone-Building Fitness 1220-4 - À la carte 11:30 AM - 12:30 PM 1228 - Sit N’ Get Fit 1228-4 - À la carte 12:45 PM - 1:45 PM

OASIS CALENDAR FOR SEPTEMBER 2026 GROSSMONT WELLNESS CENTER

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
28 1118 - Cardio Drumming 1118-4 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1204 - Zumba Gold 1204-3 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1212 - Bone-Building Fitness 1212-4 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1224 - Sit N’ Get Fit 1224-4 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1198 - Tai Chi Basics with Michael 1198-4 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	29 1114 - Strength & Balance Training 1114-5 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1182 - Line Dancing - Inter. 1182-5 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1122 - Cardio Drumming 1122-5 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1126 - Cardio Drumming 1126-5 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1178 - Restorative Chair Yoga 1178-5 - À la carte 2:00 PM - 3:00 PM 1508 - Pilates-Yoga Fusion 1508-5 - À la carte 3:15 PM - 4:15 PM	30 1194 - International Folk Dancing 1194-5 - À la carte 9:30 AM - 11:30 AM 1146 - Dance Fit 1146-5 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1130 - Cardio Drumming 1130-5 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1236 - Line Dancing and Beyond 1236-5 - À la carte 2:00 PM - 4:00 PM	10/1 1170 - Strength & Balance Training 1170-5 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1186 - Soul Line Dancing - Basics 1186-5 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1232 - Line Dancing and Beyond 1232-5 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1162 - Core Training - Bone Strength 1162-5 - À la carte 1:15 PM - 2:00 PM 1158 - Chair Yoga 1158-5 - À la carte 2:15 PM - 3:15 PM	10/2 1134 - Cardio Drumming 1134-5 - À la carte 8:30 AM - 9:15 AM 1138 - Cardio Drumming 1138-5 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1208 - Better Balance 1208-5 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1216 - Bone-Building Fitness 1216-5 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1440 - T’ai Chi Chih for Beginners 1440-9 - À la carte 1:15 PM – 2:15 PM 1442 - T'ai Chi Chih Intermediate 1442-9 - À la carte 2:30 PM – 3:30 PM	10/3 1142 - Cardio Drumming 1142-5 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1147 - Dance Fit 1147-5 - À la carte 10:30 AM - 11:15 AM 1220 - Bone-Building Fitness 1220-5 - À la carte 11:30 AM - 12:30 PM 1228 - Sit N’ Get Fit 1228-5 - À la carte 12:45 PM - 1:45 PM