

OASIS CALENDAR FOR SEPTEMBER 2026 RANCHO BERNARDO WELLNESS				
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
31 August 2004 - Active Total Body Conditioning Including Step 2004-1 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2022 - Slow Gentle Yoga 2022-1 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2000 - Curt's Condensed Cardio: Fitness in a Flash (30 min) 2000-1 – à la carte 10:45 AM - 11:15 AM 2014 - Dance Fit 2014-1 – à la carte 11:30 AM - 12:15 PM 2008 - Cardio Drumming 2008-1 – à la carte 12:30 PM - 1:15 PM 2012 - Cardio Drumming Express 2012-1 – à la carte 1:30 PM - 2:00 PM 2018 - Gentle Qi Gong 2018-1 – à la carte 2:15 PM - 3:00 PM 2020 - Tai Chi Chuan: Beginning 2020-1 – à la carte 3:15 PM - 4:00 PM	1 2010 - Cardio Drumming and Weights 2010-1 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2016 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 2016-1 – à la carte 9:30 AM - 10:20 AM 2002 - Active Total Body Conditioning 2002-1 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2024 - Zumba® Gold 2024-1 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2006 - Better Balance 2006-1 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2048 - Zumba® + Lift 2048-1 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM	2 2078 - Circuit Training 2078-1 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2106 - Soul Line Dancing - Basics 2106-1 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2102 - Soul Line Dancing 2102-1 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2034 - Aerobic Intervals 2034-1 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2074 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 2074-1 – à la carte 1:15 PM - 2:05 PM 2094 - Line Dancing for Beginners 2094-1 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	3 2026 - Active Total Body Conditioning/TRX 2026-1 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2042 - Active Total Body Conditioning 2042-1 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2030 - Active Total Body Conditioning/TRX 2030-1 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2046 - Better Balance 2046-1 – à la carte 12:00 PM - 12:45 PM 2082 - Gentle Hatha Yoga and Guided Relaxation 2082-1 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2098 - Seated Chair Yoga and Guided Relaxation 2098-1 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	4 2050 - Yo-Pi 2050-1 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2038 - Aerobic Intervals 2038-1 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2118 - Tai Chi Chuan: Intermediate 2118-1 – à la carte 10:45 AM - 11:30 AM 2054 - Cardio Drumming 2054-1 – à la carte 12:00 PM - 12:45 PM 2066 - Cardio Drumming to the Oldies 2066-1 – à la carte 1:00 PM - 1:45 PM 2252 - Meditation: Your Key to Health, Wellness & Peace 2252-1 - à la carte 1:00 PM - 1:45 PM Mahogany Room 2058 - Tai Chi Chuan: Beginning 2058-1 – à la carte 2:15 PM - 3:00 PM
7 ***LABOR DAY HOLIDAY*** NO CLASSES	8 2010 - Cardio Drumming and Weights 2010-2 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2016 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 2016-2 – à la carte 9:30 AM - 10:20 AM 2002 - Active Total Body Conditioning 2002-2 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2024 - Zumba® Gold 2024-2 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2006 - Better Balance 2006-2 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2048 - Zumba® + Lift 2048-2 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM	9 2078 - Circuit Training 2078-2 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2106 - Soul Line Dancing - Basics 2106-2 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2102 - Soul Line Dancing 2102-2 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2034 - Aerobic Intervals 2034-2 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2074 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 2074-2 – à la carte 1:15 PM - 2:05 PM 2094 - Line Dancing for Beginners 2094-2 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	10 2026 - Active Total Body Conditioning/TRX 2026-2 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2042 - Active Total Body Conditioning 2042-2 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2030 - Active Total Body Conditioning/TRX 2030-2 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2046 - Better Balance 2046-2 – à la carte 12:00 PM - 12:45 PM 2082 - Gentle Hatha Yoga and Guided Relaxation 2082-2 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2098 - Seated Chair Yoga and Guided Relaxation 2098-2 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	11 2050 - Yo-Pi 2050-2 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2038 - Aerobic Intervals 2038-2 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2118 - Tai Chi Chuan: Intermediate 2118-2 – à la carte 10:45 AM - 11:30 AM 2054 - Cardio Drumming 2054-2 – à la carte 12:00 PM - 12:45 PM 2066 - Cardio Drumming to the Oldies 2066-2 – à la carte 1:00 PM - 1:45 PM 2058 - Tai Chi Chuan: Beginning 2058-2 – à la carte 2:15 PM - 3:00 PM

OASIS CALENDAR FOR SEPTEMBER 2026 | RANCHO BERNARDO WELLNESS

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
14 2004 - Active Total Body Conditioning Including Step 2004-2 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2022 - Slow Gentle Yoga 2022-2 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2000 - Curt’s Condensed Cardio: Fitness in a Flash (30 min) 2000-2 – à la carte 10:45 AM - 11:15 AM 2014 - Dance Fit 2014-2 – à la carte 11:30 AM - 12:15 PM 2008 - Cardio Drumming 2008-2 – à la carte 12:30 PM - 1:15 PM 2012 - Cardio Drumming Express 2012-2 – à la carte 1:30 PM - 2:00 PM 2018 - Gentle Qi Gong 2018-2 – à la carte 2:15 PM - 3:00 PM 2020 - Tai Chi Chuan: Beginning 2020-2 – à la carte 3:15 PM - 4:00 PM	15 2010 - Cardio Drumming and Weights 2010-3 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2032 - Yoga Flex & Flow 2032-1 – à la carte 9:30 AM - 10:20 AM 2002 - Active Total Body Conditioning 2002-3 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2024 - Zumba® Gold 2024-3 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2006 - Better Balance 2006-3 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2048 - Zumba® + Lift 2048-3 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM	16 2078 - Circuit Training 2078-3 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2106 - Soul Line Dancing - Basics 2106-3 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2102 - Soul Line Dancing 2102-3 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2034 - Aerobic Intervals 2034-3 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2033 - Strength, Balance & Stretch 2033-1 – à la carte 1:15 PM - 2:05 PM 2094 - Line Dancing for Beginners 2094-3 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	17 2026 - Active Total Body Conditioning/TRX 2026-3 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2042 - Active Total Body Conditioning 2042-3 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2030 - Active Total Body Conditioning/TRX 2030-3 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2046 - Better Balance 2046-3 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2082 - Gentle Hatha Yoga and Guided Relaxation 2082-3 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2098 - Seated Chair Yoga and Guided Relaxation 2098-3 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	18 2050 - Yo-Pi 2050-3 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2038 - Aerobic Intervals 2038-3 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2118 - Tai Chi Chuan: Intermediate 2118-3 – à la carte 10:45 AM - 11:30 AM 2054 - Cardio Drumming 2054-3 – à la carte 12:00 PM - 12:45 PM 2066 - Cardio Drumming to the Oldies 2066-3 – à la carte 1:00 PM - 1:45 PM 2252 - Meditation: Your Key to Health, Wellness & Peace 2252-2 - à la carte 1:00 PM - 1:45 PM Mahogany Room 2058 - Tai Chi Chuan: Beginning 2058-3 – à la carte 2:15 PM - 3:00 PM
21 2004 - Active Total Body Conditioning Including Step 2004-3 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2022 - Slow Gentle Yoga 2022-3 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2000 - Curt's Condensed Cardio: Fitness in a Flash (30 min) 2000-3 – à la carte 10:45 AM - 11:15 AM 2014 - Dance Fit 2014-3 – à la carte 11:30 AM - 12:15 PM 2008 - Cardio Drumming 2008-3 – à la carte 12:30 PM - 1:15 PM 2012 - Cardio Drumming Express 2012-3 – à la carte 1:30 PM - 2:00 PM 2020 - Tai Chi Chuan: Beginning 2020-3 – à la carte 3:15 PM - 4:00 PM	22 2010 - Cardio Drumming and Weights 2010-4 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2028 - Pickleball 101 (Beginner) 9:00 AM - 10:00 AM Off Site 2032 - Yoga Flex & Flow 2032-2 – à la carte 9:30 AM - 10:20 AM 2029 - Pickleball 102 (Advanced Beginner) 10:00 AM - 11:00 AM Off Site 2002 - Active Total Body Conditioning 2002-4 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2024 - Zumba® Gold 2024-4 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2006 - Better Balance 2006-4 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2258 - Sound Bath for Rest & Relaxation 2:30 PM - 3:15 PM	23 2078 - Circuit Training 2078-4 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2106 - Soul Line Dancing - Basics 2106-4 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2102 - Soul Line Dancing 2102-4 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2034 - Aerobic Intervals 2034-4 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2033 - Strength, Balance & Stretch 2033-2 – à la carte 1:15 PM - 2:05 PM 2094 - Line Dancing for Beginners 2094-4 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	24 2026 - Active Total Body Conditioning/TRX 2026-4 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2042 - Active Total Body Conditioning 2042-4 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2030 - Active Total Body Conditioning/TRX 2030-4 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2046 - Better Balance 2046-4 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2082 - Gentle Hatha Yoga and Guided Relaxation 2082-4 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2098 - Seated Chair Yoga and Guided Relaxation 2098-4 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	25 2050 - Yo-Pi 2050-4 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2038 - Aerobic Intervals 2038-4 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2118 - Tai Chi Chuan: Intermediate 2118-4 – à la carte 10:45 AM - 11:30 AM 2054 - Cardio Drumming 2054-4 – à la carte 12:00 PM - 12:45 PM 2066 - Cardio Drumming to the Oldies 2066-4 – à la carte 1:00 PM - 1:45 PM 2058 - Tai Chi Chuan: Beginning 2058-4 – à la carte 2:15 PM - 3:00 PM 26 Saturday 2070 - Active Total Body Conditioning 10:00 AM - 10:45 AM 2087 - Essentricks: Strengthen, Sculpt & Stretch 11:00 AM - 11:45 AM 2112 - Tai Chi & Qigong for Wellness 12:00 PM - 12:45 PM

OASIS CALENDAR FOR SEPTEMBER 2026 | RANCHO BERNARDO WELLNESS

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
28 2004 - Active Total Body Conditioning Including Step 2004-4 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2022 - Slow Gentle Yoga 2022-4 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2000 - Curt's Condensed Cardio: Fitness in a Flash (30 min) 2000-4 – à la carte 10:45 AM - 11:15 AM 2014 - Dance Fit 2014-4 – à la carte 11:30 AM - 12:15 PM 2008 - Cardio Drumming 2008-4 – à la carte 12:30 PM - 1:15 PM 2012 - Cardio Drumming Express 2012-4 – à la carte 1:30 PM - 2:00 PM 2018 - Gentle Qi Gong 2018-3 – à la carte 2:15 PM - 3:00 PM 2020 - Tai Chi Chuan: Beginning 2020-4 – à la carte 3:15 PM - 4:00 PM	29 2010 - Cardio Drumming and Weights 2010-5 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2028 - Pickleball 101 (Beginner) 9:00 AM - 10:00 AM Off Site 2016 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 2016-3 – à la carte 9:30 AM - 10:20 AM 2029 - Pickleball 102 (Advanced Beginner) 10:00 AM - 11:00 AM Off Site 2002 - Active Total Body Conditioning 2002-5 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2024 - Zumba® Gold 2024-5 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2006 - Better Balance 2006-5 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2048 - Zumba® + Lift 2048-4 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM	30 2078 - Circuit Training 2078-5 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2106 - Soul Line Dancing - Basics 2106-5 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2102 - Soul Line Dancing 2102-5 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2034 - Aerobic Intervals 2034-5 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2074 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 2074-3 – à la carte 1:15 PM - 2:05 PM 2094 - Line Dancing for Beginners 2094-5 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	1 October 2026 - Active Total Body Conditioning/TRX 2026-5 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2042 - Active Total Body Conditioning 2042-5 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2030 - Active Total Body Conditioning/TRX 2030-5 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2046 - Better Balance 2046-5 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2082 - Gentle Hatha Yoga and Guided Relaxation 2082-5 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2098 - Seated Chair Yoga and Guided Relaxation 2098-5 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	2 October 2050 - Yo-Pi 2050-5 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2038 - Aerobic Intervals 2038-5 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2118 - Tai Chi Chuan: Intermediate 2118-5 – à la carte 10:45 AM - 11:30 AM 2054 - Cardio Drumming 2054-5 – à la carte 12:00 PM - 12:45 PM 2066 - Cardio Drumming to the Oldies 2066-5 – à la carte 1:00 PM - 1:45 PM 2058 - Tai Chi Chuan: Beginning 2058-5 – à la carte 2:15 PM - 3:00 PM