

OASIS CALENDAR FOR OCTOBER 2026 GROSSMONT WELLNESS CENTER

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
9/28 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	9/29 1114 - Strength, Balance & Flexibility 1114-5 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1182 - Soul 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	9/30 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	1 1170 - Strength, Balance & Flexibility 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 Trng. & 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	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	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
5 1119 - Cardio Drumming 1119-1 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1205 - Zumba Gold 1205-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1213 - Bone-Building Fitness 1213-1 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1225 - Sit N’ Get Fit 1225-1 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1199 - Tai Chi Basics with Michael 1199-1 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	6 1115 - Strength, Balance & Flexibility 1115-1 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1183 - Soul Line Dancing - Inter. 1183-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1123 - Cardio Drumming 1123-1 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1127 - Cardio Drumming 1127-1 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1179 - Restorative Chair Yoga 1179-1 - À la carte 2:00 PM - 3:00 PM 1509 - Pilates-Yoga Fusion 1509-1 - À la carte 3:15 PM - 4:15 PM	7 1195 - International Folk Dancing 1195-1 - À la carte 9:30 AM - 11:30 AM 1148 - Dance Fit 1148-1 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1131 - Cardio Drumming 1131-1 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1237 - Line Dancing and Beyond 1237-1 - À la carte 2:00 PM - 4:00 PM	8 1171 - Strength, Balance & Flexibility 1171-1 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1187 - Soul Line Dancing - Basics 1187-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1233 - Line Dancing and Beyond 1233-1 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1163 - Core Trng. & Bone Strength 1163-1 - À la carte 1:15 PM - 2:00 PM 1159 - Chair Yoga 1159-1 - À la carte 2:15 PM - 3:15 PM	9 1135 - Cardio Drumming 1135-1 - À la carte 8:30 AM - 9:15 AM 1139 - Cardio Drumming 1139-1 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1209 - Better Balance 1209-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1217 - Bone-Building Fitness 1217-1 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1202 - T’ai Chi Chih for Beginners 1202-1 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1203 - T'ai Chi Chih: Seijaku 1203-1 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	10 1143 - Cardio Drumming 1143-1 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1149 - Dance Fit 1149-1 - À la carte 10:30 AM - 11:15 AM 1221 - Bone-Building Fitness 1221-1 - À la carte 11:30 AM - 12:30 PM 1229 - Sit N’ Get Fit 1229-1 - À la carte 12:45 PM - 1:45 PM

OASIS CALENDAR FOR OCTOBER 2026 GROSSMONT WELLNESS CENTER

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
12 1119 - Cardio Drumming 1119-2 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1205 - Zumba Gold 1205-2 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1213 - Bone-Building Fitness 1213-2 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1225 - Sit N' Get Fit 1225-2 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1199 - Tai Chi Basics with Michael 1199-2 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	13 1115 - Strength, Balance & Flexibility 1115-2 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1183 - Soul Line Dancing - Inter. 1183-2 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1123 - Cardio Drumming 1123-2 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1127 - Cardio Drumming 1127-2 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1179 - Restorative Chair Yoga 1179-2 - À la carte 2:00 PM - 3:00 PM 1509 - Pilates-Yoga Fusion 1509-2 - À la carte 3:15 PM - 4:15 PM	14 1195 - International Folk Dancing 1195-2 - À la carte 9:30 AM - 11:30 AM 1148 - Dance Fit 1148-2 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1131 - Cardio Drumming 1131-2 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1237 - Line Dancing and Beyond 1237-2 - À la carte 2:00 PM - 4:00 PM	15 1171 - Strength, Balance & Flexibility 1171-2 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1187 - Soul Line Dancing - Basics 1187-2 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1233 - Line Dancing and Beyond 1233-2 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1163 - Core Trng. & Bone Strength 1163-2 - À la carte 1:15 PM - 2:00 PM	16 1135 - Cardio Drumming 1135-2 - À la carte 8:30 AM - 9:15 AM 1139 - Cardio Drumming 1139-2 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1209 - Better Balance 1209-2 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1217 - Bone-Building Fitness 1217-2 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1202 - T'ai Chi Chih for Beginners 1202-2 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1203 - T'ai Chi Chih: Seijaku 1203-2 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	17 1143 - Cardio Drumming 1143-2 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1149 - Dance Fit 1149-2 - À la carte 10:30 AM - 11:15 AM 1221 - Bone-Building Fitness 1221-2 - À la carte 11:30 AM - 12:30 PM 1229 - Sit N' Get Fit 1229-2 - À la carte 12:45 PM - 1:45 PM
19 1119 - Cardio Drumming 1119-3 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1205 - Zumba Gold 1205-3 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1213 - Bone-Building Fitness 1213-3 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1225 - Sit N' Get Fit 1225-3 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1199 - Tai Chi Basics with Michael 1199-3 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	20 1115 - Strength, Balance & Flexibility 1115-3 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1183 - Soul Line Dancing - Inter. 1183-3 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1123 - Cardio Drumming 1123-3 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1127 - Cardio Drumming 1127-3 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1179 - Restorative Chair Yoga 1179-3 - À la carte 2:00 PM - 3:00 PM 1509 - Pilates-Yoga Fusion 1509-3 - À la carte 3:15 PM - 4:15 PM	21 1195 - International Folk Dancing 1195-3 - À la carte 9:30 AM - 11:30 AM 1148 - Dance Fit 1148-3 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1131 - Cardio Drumming 1131-3 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1237 - Line Dancing and Beyond 1237-3 - À la carte 2:00 PM - 4:00 PM	22 1171 - Strength, Balance & Flexibility 1171-3 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1187 - Soul Line Dancing - Basics 1187-3 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1233 - Line Dancing and Beyond 1233-3 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1163 - Core Trng. & Bone Strength 1163-3 - À la carte 1:15 PM - 2:00 PM 1159 - Chair Yoga 1159-2 - À la carte 2:15 PM - 3:15 PM	23 1135 - Cardio Drumming 1135-3 - À la carte 8:30 AM - 9:15 AM 1139 - Cardio Drumming 1139-3 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1209 - Better Balance 1209-3 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1217 - Bone-Building Fitness 1217-3 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1202 - T'ai Chi Chih for Beginners 1202-3 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1203 - T'ai Chi Chih: Seijaku 1203-3 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	24 1143 - Cardio Drumming 1143-3 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1149 - Dance Fit 1149-3 - À la carte 10:30 AM - 11:15 AM 1221 - Bone-Building Fitness 1221-3 - À la carte 11:30 AM - 12:30 PM 1229 - Sit N' Get Fit 1229-3 - À la carte 12:45 PM - 1:45 PM

OASIS CALENDAR FOR OCTOBER 2026 GROSSMONT WELLNESS CENTER

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
26 1119 - Cardio Drumming 1119-4 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1205 - Zumba Gold 1205-4 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1213 - Bone-Building Fitness 1213-4 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1225 - Sit N' Get Fit 1225-4 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1199 - Tai Chi Basics with Michael 1199-4 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	27 1115 - Strength, Balance & Flexibility 1115-4 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1183 - Soul Line Dancing - Inter. 1183-4 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1123 - Cardio Drumming 1123-4 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1127 - Cardio Drumming 1127-4 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1179 - Restorative Chair Yoga 1179-4 - À la carte 2:00 PM - 3:00 PM 1509 - Pilates-Yoga Fusion 1509-4 - À la carte 3:15 PM - 4:15 PM	28 1195 - International Folk Dancing 1195-4 - À la carte 9:30 AM - 11:30 AM 1148 - Dance Fit 1148-4 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1131 - Cardio Drumming 1131-4 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1237 - Line Dancing and Beyond 1237-4 - À la carte 2:00 PM - 4:00 PM	29 1171 - Strength, Balance & Flexibility 1171-4 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1187 - Soul Line Dancing - Basics 1187-4 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1233 - Line Dancing and Beyond 1233-4 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1163 - Core Trng. & Bone Strength 1163-4 - À la carte 1:15 PM - 2:00 PM 1159 - Chair Yoga 1159-3 - À la carte 2:15 PM - 3:15 PM	30 1135 - Cardio Drumming 1135-4 - À la carte 8:30 AM - 9:15 AM 1139 - Cardio Drumming 1139-4 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1209 - Better Balance 1209-4 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1217 - Bone-Building Fitness 1217-4 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1202 - T'ai Chi Chih for Beginners 1202-4 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1203 - T'ai Chi Chih: Seijaku 1203-4 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	31 1143 - Cardio Drumming 1143-4 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1149 - Dance Fit 1149-4 - À la carte 10:30 AM - 11:15 AM 1221 - Bone-Building Fitness 1221-4 - À la carte 11:30 AM - 12:30 PM 1229 - Sit N' Get Fit 1229-4 - À la carte 12:45 PM - 1:45 PM