

OASIS CALENDAR FOR OCTOBER 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 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 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
5 2005 - Active Total Body Conditioning Including Step 2005-1 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2023 - Slow Gentle Yoga 2023-1 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2001 - Curt's Condensed Cardio: Fitness in a Flash (30 min) 2001-1 – à la carte 10:45 AM - 11:15 AM 2015 - Dance Fit 2015-1 – à la carte 11:30 AM - 12:15 PM 2009 - Cardio Drumming 2009-1 – à la carte 12:30 PM - 1:15 PM 2013 - Cardio Drumming Express 2013-1 – à la carte 1:30 PM - 2:00 PM 2021 - Tai Chi Chuan: Beginning 2021-1 – à la carte 3:15 PM - 4:00 PM	6 2011 - Cardio Drumming and Weights 2011-1 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2028 - Pickleball 101 (Beginner) 9:00 AM - 10:00 AM Off Site 2017 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 2017-1 – à la carte 9:30 AM - 10:20 AM 2029 - Pickleball 102 (Advanced Beginner) 10:00 AM - 11:00 AM Off Site 2003 - Active Total Body Conditioning 2003-1 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2025 - Zumba® Gold 2025-1 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2007 - Better Balance 2007-1 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2049 - Zumba® + Lift 2049-1 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM	7 2079 - Circuit Training 2079-1 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2107 - Soul Line Dancing - Basics 2107-1 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2103 - Soul Line Dancing 2103-1 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2035 - Aerobic Intervals 2035-1 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2075 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 2075-1 – à la carte 1:15 PM - 2:05 PM 2095 - Line Dancing for Beginners 2095-1 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	8 2027 - Active Total Body Conditioning/TRX 2027-1 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2043 - Active Total Body Conditioning 2043-1 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2031 - Active Total Body Conditioning/TRX 2031-1 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2047 - Better Balance 2047-1 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2083 - Gentle Hatha Yoga and Guided Relaxation 2083-1 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2099 - Seated Chair Yoga and Guided Relaxation 2099-1 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	9 2051 - Yo-Pi 2051-1 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2039 - Aerobic Intervals 2039-1 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2119 - Tai Chi Chuan: Intermediate 2119-1 – à la carte 10:45 AM - 11:30 AM 2055 - Cardio Drumming 2055-1 – à la carte 12:00 PM - 12:45 PM 2067 - Cardio Drumming to the Oldies 2067-1 – à la carte 1:00 PM - 1:45 PM 2059 - Tai Chi Chuan: Beginning 2059-1 – à la carte 2:15 PM - 3:00 PM

OASIS CALENDAR FOR OCTOBER 2026 | RANCHO BERNARDO WELLNESS

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
12 2005 - Active Total Body Conditioning Including Step 2005-2 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2023 - Slow Gentle Yoga 2023-2 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2001 - Curt's Condensed Cardio: Fitness in a Flash (30 min) 2001-2 – à la carte 10:45 AM - 11:15 AM 2015 - Dance Fit 2015-2 – à la carte 11:30 AM - 12:15 PM 2009 - Cardio Drumming 2009-2 – à la carte 12:30 PM - 1:15 PM 2013 - Cardio Drumming Express 2013-2 – à la carte 1:30 PM - 2:00 PM 2019 - Gentle Qi Gong 2019-1 – à la carte 2:15 PM - 3:00 PM 2021 - Tai Chi Chuan: Beginning 2021-2 – à la carte 3:15 PM - 4:00 PM	13 2011 - Cardio Drumming and Weights 2011-2 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2028 - Pickleball 101 (Beginner) 9:00 AM - 10:00 AM Off Site 2017 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 2017-2 – à la carte 9:30 AM - 10:20 AM 2029 - Pickleball 102 (Advanced Beginner) 10:00 AM - 11:00 AM Off Site 2003 - Active Total Body Conditioning 2003-2 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2025 - Zumba® Gold 2025-2 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2007 - Better Balance 2007-2 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2049 - Zumba® + Lift 2049-2 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM	14 2079 - Circuit Training 2079-2 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2107 - Soul Line Dancing - Basics 2107-2 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2103 - Soul Line Dancing 2103-2 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2035 - Aerobic Intervals 2035-2 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2075 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 2075-2 – à la carte 1:15 PM - 2:05 PM 2095 - Line Dancing for Beginners 2095-2 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	15 2027 - Active Total Body Conditioning/TRX 2027-2 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2043 - Active Total Body Conditioning 2043-2 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2031 - Active Total Body Conditioning/TRX 2031-2 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2047 - Better Balance 2047-2 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2083 - Gentle Hatha Yoga and Guided Relaxation 2083-2 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2099 - Seated Chair Yoga and Guided Relaxation 2099-2 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	16 2051 - Yo-Pi 2051-2 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2039 - Aerobic Intervals 2039-2 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2119 - Tai Chi Chuan: Intermediate 2119-2 – à la carte 10:45 AM - 11:30 AM 2055 - Cardio Drumming 2055-2 – à la carte 12:00 PM - 12:45 PM 2067 - Cardio Drumming to the Oldies 2067-2 – à la carte 1:00 PM - 1:45 PM 2059 - Tai Chi Chuan: Beginning 2059-2 – à la carte 2:15 PM - 3:00 PM
19 2005 - Active Total Body Conditioning Including Step 2005-3 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2023 - Slow Gentle Yoga 2023-3 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2001 - Curt's Condensed Cardio: Fitness in a Flash (30 min) 2001-3 – à la carte 10:45 AM - 11:15 AM 2015 - Dance Fit 2015-3 – à la carte 11:30 AM - 12:15 PM 2009 - Cardio Drumming 2009-3 – à la carte 12:30 PM - 1:15 PM 2013 - Cardio Drumming Express 2013-3 – à la carte 1:30 PM - 2:00 PM 2021 - Tai Chi Chuan: Beginning 2021-3 – à la carte 3:15 PM - 4:00 PM	20 2011 - Cardio Drumming and Weights 2011-3 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2017 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 2017-3 – à la carte 9:30 AM - 10:20 AM 2003 - Active Total Body Conditioning 2003-3 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2025 - Zumba® Gold 2025-3 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2007 - Better Balance 2007-3 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2049 - Zumba® + Lift 2049-3 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM	21 2079 - Circuit Training 2079-3 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2107 - Soul Line Dancing - Basics 2107-3 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2103 - Soul Line Dancing 2103-3 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2035 - Aerobic Intervals 2035-3 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2075 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 2075-3 – à la carte 1:15 PM - 2:05 PM 2095 - Line Dancing for Beginners 2095-3 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	22 2027 - Active Total Body Conditioning/TRX 2027-3 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2043 - Active Total Body Conditioning 2043-3 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2031 - Active Total Body Conditioning/TRX 2031-3 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2047 - Better Balance 2047-3 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2083 - Gentle Hatha Yoga and Guided Relaxation 2083-3 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2099 - Seated Chair Yoga and Guided Relaxation 2099-3 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	23 2051 - Yo-Pi 2051-3 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2039 - Aerobic Intervals 2039-3 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2119 - Tai Chi Chuan: Intermediate 2119-3 – à la carte 10:45 AM - 11:30 AM 2055 - Cardio Drumming 2055-3 – à la carte 12:00 PM - 12:45 PM 2067 - Cardio Drumming to the Oldies 2067-3 – à la carte 1:00 PM - 1:45 PM 2059 - Tai Chi Chuan: Beginning 2059-3 – à la carte 2:15 PM - 3:00 PM 24 Saturday 2071 - Active Total Body Conditioning 10:00 AM - 10:45 AM 2089 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 11:00 AM - 11:45 AM 2113 - Tai Chi & Qigong for Wellness 12:00 PM - 12:45 PM

OASIS CALENDAR FOR OCTOBER 2026 | RANCHO BERNARDO WELLNESS

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
26 2005 - Active Total Body Conditioning Including Step 2005-4 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2023 - Slow Gentle Yoga 2023-4 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2001 - Curt's Condensed Cardio: Fitness in a Flash (30 min) 2001-4 – à la carte 10:45 AM - 11:15 AM 2015 - Dance Fit 2015-4 – à la carte 11:30 AM - 12:15 PM 2009 - Cardio Drumming 2009-4 – à la carte 12:30 PM - 1:15 PM 2013 - Cardio Drumming Express 2013-4 – à la carte 1:30 PM - 2:00 PM 2019 - Gentle Qi Gong 2019-2 – à la carte 2:15 PM - 3:00 PM 2021 - Tai Chi Chuan: Beginning 2021-4 – à la carte 3:15 PM - 4:00 PM	27 2011 - Cardio Drumming and Weights 2011-4 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2036 - Pickleball 101 (Beginner) 9:00 AM - 10:00 AM Off Site 2017 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 2017-4 – à la carte 9:30 AM - 10:20 AM 2037 - Pickleball 102 (Advanced Beginner) 10:00 AM - 11:00 AM Off Site 2003 - Active Total Body Conditioning 2003-4 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2025 - Zumba® Gold 2025-4 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2007 - Better Balance 2007-4 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2259 - Sound Bath for Rest & Relaxation 2:30 PM - 3:15 PM	28 2079 - Circuit Training 2079-4 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2107 - Soul Line Dancing - Basics 2107-4 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2103 - Soul Line Dancing 2103-4 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2035 - Aerobic Intervals 2035-4 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2075 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 2075-4 – à la carte 1:15 PM - 2:05 PM 2095 - Line Dancing for Beginners 2095-4 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	29 2027 - Active Total Body Conditioning/TRX 2027-4 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2043 - Active Total Body Conditioning 2043-4 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2031 - Active Total Body Conditioning/TRX 2031-4 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2047 - Better Balance 2047-4 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2083 - Gentle Hatha Yoga and Guided Relaxation 2083-4 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2099 - Seated Chair Yoga and Guided Relaxation 2099-4 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	30 2051 - Yo-Pi 2051-4 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2039 - Aerobic Intervals 2039-4 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2119 - Tai Chi Chuan: Intermediate 2119-4 – à la carte 10:45 AM - 11:30 AM 2055 - Cardio Drumming 2055-4 – à la carte 12:00 PM - 12:45 PM 2067 - Cardio Drumming to the Oldies 2067-4 – à la carte 1:00 PM - 1:45 PM 2059 - Tai Chi Chuan: Beginning 2059-4 – à la carte 2:15 PM - 3:00 PM