

OASIS CALENDAR FOR NOVEMBER 2026 GROSSMONT WELLNESS CENTER

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
2 1120 - Cardio Drumming 1120-1 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1206 - Zumba Gold 1206-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1214 - Bone-Building Fitness 1214-1 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1226 - Sit N’ Get Fit 1226-1 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1200 - Tai Chi Basics with Michael 1200-1 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	3 1116 - Strength, Balance & Flexibility 1116-1 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1184 - Soul Line Dancing - Inter. 1184-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1124 - Cardio Drumming 1124-1 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1128 - Cardio Drumming 1128-1 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1180 - Restorative Chair Yoga 1180-1 - À la carte 2:00 PM - 3:00 PM 1510 - Pilates-Yoga Fusion 1510-1 - À la carte 3:15 PM - 4:15 PM	4 1196 - International Folk Dancing 1196-1 - À la carte 9:30 AM - 11:30 AM 1150 - Dance Fit 1150-1 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1132 - Cardio Drumming 1132-1 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1238 - Line Dancing and Beyond 1238-1 - À la carte 2:00 PM - 4:00 PM	5 1172 - Strength, Balance & Flexibility 1172-1 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1188 - Soul Line Dancing - Basics 1188-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1234 - Line Dancing and Beyond 1234-1 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1164 - Core Trng. & Bone Strength 1164-1 - À la carte 1:15 PM - 2:00 PM 1160 - Chair Yoga 1160-1 - À la carte 2:15 PM - 3:15 PM	6 1136 - Cardio Drumming 1136-1 - À la carte 8:30 AM - 9:15 AM 1140 - Cardio Drumming 1140-1 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1210 - Better Balance 1210-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1218 - Bone-Building Fitness 1218-1 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1202 - T’ai Chi Chih for Beginners 1202-5 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1203 - T'ai Chi Chih: Seijaku 1203-5 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	7 1144 - Cardio Drumming 1144-1 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1151 - Dance Fit 1151-1 - À la carte 10:30 AM - 11:15 AM 1222 - Bone-Building Fitness 1222-1 - À la carte 11:30 AM - 12:30 PM 1230 - Sit N’ Get Fit 1230-1 - À la carte 12:45 PM - 1:45 PM
9 1120 - Cardio Drumming 1120-2 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1206 - Zumba Gold 1206-2 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1214 - Bone-Building Fitness 1214-2 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1226 - Sit N’ Get Fit 1226-2 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1200 - Tai Chi Basics with Michael 1200-2 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	10 1116 - Strength, Balance & Flexibility 1116-2 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1184 - Soul Line Dancing - Inter. 1184-2 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1124 - Cardio Drumming 1124-2 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1128 - Cardio Drumming 1128-2 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1180 - Restorative Chair Yoga 1180-2 - À la carte 2:00 PM - 3:00 PM 1510 - Pilates-Yoga Fusion 1510-2 - À la carte 3:15 PM - 4:15 PM	11 HOLIDAY OFFICE CLOSED	12 1172 - Strength, Balance & Flexibility 1172-2 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1188 - Soul Line Dancing - Basics 1188-2 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1234 - Line Dancing and Beyond 1234-2 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1164 - Core Trng. & Bone Strength 1164-2 - À la carte 1:15 PM - 2:00 PM 1160 - Chair Yoga 1160-2 - À la carte 2:15 PM - 3:15 PM	13 1136 - Cardio Drumming 1136-2 - À la carte 8:30 AM - 9:15 AM 1140 - Cardio Drumming 1140-2 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1210 - Better Balance 1210-2 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1218 - Bone-Building Fitness 1218-2 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1202 - T’ai Chi Chih for Beginners 1202-6 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1203 - T'ai Chi Chih: Seijaku 1203-6 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	14 1144 - Cardio Drumming 1144-2 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1151 - Dance Fit 1151-2 - À la carte 10:30 AM - 11:15 AM 1222 - Bone-Building Fitness 1222-2 - À la carte 11:30 AM - 12:30 PM 1230 - Sit N’ Get Fit 1230-2 - À la carte 12:45 PM - 1:45 PM

OASIS CALENDAR FOR NOVEMBER 2026 GROSSMONT WELLNESS CENTER

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
16 1120 - Cardio Drumming 1120-3 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1206 - Zumba Gold 1206-3 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1214 - Bone-Building Fitness 1214-3 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1226 - Sit N’ Get Fit 1226-3 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1200 - Tai Chi Basics with Michael 1200-3 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	17 1116 - Strength, Balance & Flexibility 1116-3 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1184 - Soul Line Dancing - Inter. 1184-3 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1124 - Cardio Drumming 1124-3 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1128 - Cardio Drumming 1128-3 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1180 - Restorative Chair Yoga 1180-3 - À la carte 2:00 PM - 3:00 PM 1510 - Pilates-Yoga Fusion 1510-3 - À la carte 3:15 PM - 4:15 PM	18 1196 - International Folk Dancing 1196-2 - À la carte 9:30 AM - 11:30 AM 1150 - Dance Fit 1150-2 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1132 - Cardio Drumming 1132-2 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1238 - Line Dancing and Beyond 1238-2 - À la carte 2:00 PM - 4:00 PM	19 1172 - Strength, Balance & Flexibility 1172-3 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1188 - Soul Line Dancing - Basics 1188-3 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1234 - Line Dancing and Beyond 1234-3 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1164 - Core Trng. & Bone Strength 1164-3 - À la carte 1:15 PM - 2:00 PM 1160 - Chair Yoga 1160-3 - À la carte 2:15 PM - 3:15 PM	20 1136 - Cardio Drumming 1136-3 - À la carte 8:30 AM - 9:15 AM 1140 - Cardio Drumming 1140-3 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1210 - Better Balance 1210-3 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1218 - Bone-Building Fitness 1218-3 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1202 - T’ai Chi Chih for Beginners 1202-7 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1203 - T'ai Chi Chih: Seijaku 1203-7 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	21 1144 - Cardio Drumming 1144-3 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1151 - Dance Fit 1151-3 - À la carte 10:30 AM - 11:15 AM 1222 - Bone-Building Fitness 1222-3 - À la carte 11:30 AM - 12:30 PM 1230 - Sit N’ Get Fit 1230-3 - À la carte 12:45 PM - 1:45 PM
23 1120 - Cardio Drumming 1120-4 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1206 - Zumba Gold 1206-4 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1214 - Bone-Building Fitness 1214-4 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1226 - Sit N’ Get Fit 1226-4 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1200 - Tai Chi Basics with Michael 1200-4 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	24 1116 - Strength, Balance & Flexibility 1116-4 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1184 - Soul Line Dancing - Inter. 1184-4 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1124 - Cardio Drumming 1124-4 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1128 - Cardio Drumming 1128-4 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1180 - Restorative Chair Yoga 1180-4 - À la carte 2:00 PM - 3:00 PM 1510 - Pilates-Yoga Fusion 1510-4 - À la carte 3:15 PM - 4:15 PM	25 HOLIDAY OFFICE CLOSED	26 HOLIDAY OFFICE CLOSED	27 HOLIDAY OFFICE CLOSED	28 HOLIDAY OFFICE CLOSED

OASIS CALENDAR FOR NOVEMBER 2026 GROSSMONT WELLNESS CENTER

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
30 1121 - Cardio Drumming 1121-1 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1207 - Zumba Gold 1207-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1201 - Tai Chi Basics with Michael 1201-1 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	12/1 1117 - Strength, Balance & Flexibility 1117-1 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1185 - Soul Line Dancing - Inter. 1185-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1125 - Cardio Drumming 1125-1 - À la carte 12:00 PM - 12:45 AM 1129 - Cardio Drumming 1129-1 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1181 - Restorative Chair Yoga 1181-1 - À la carte 2:00 PM - 3:00 PM 1511 - Pilates-Yoga Fusion 1511-1 - À la carte 3:15 PM - 4:15 PM	12/2 1197 - International Folk Dancing 1197-1 - À la carte 9:30 AM - 11:30 AM 1152 - Dance Fit 1152-1 - À la carte 12:00 PM - 12:45 PM 1133 - Cardio Drumming 1133-1 - À la carte 1:00 PM - 1:45 PM 1239 - Line Dancing and Beyond 1239-1 - À la carte 2:00 PM - 4:00 PM	12/3 1173 - Strength, Balance & Flexibility 1173-1 - À la carte 9:30 AM - 10:30 AM 1189 - Soul Line Dancing - Basics 1189-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1235 - Line Dancing and Beyond 1235-1 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1165 - Core Trng. & Bone Strength 1165-1 - À la carte 1:15 PM - 2:00 PM 1161 - Chair Yoga 1161-1 - À la carte 2:15 PM - 3:15 PM	12/4 1137 - Cardio Drumming 1137-1 - À la carte 8:30 AM - 9:15 AM 1141 - Cardio Drumming 1141-1 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1211 - Better Balance 1211-1 - À la carte 10:45 AM - 11:45 AM 1219 - Bone-Building Fitness 1219-1 - À la carte 12:00 PM - 1:00 PM 1202 - T'ai Chi Chih for Beginners 1202-8 - À la carte 1:15 PM - 2:15 PM 1203 - T'ai Chi Chih: Seijaku 1203-8 - À la carte 2:30 PM - 3:30 PM	12/5 1145 - Cardio Drumming 1145-1 - À la carte 9:30 AM - 10:15 AM 1153 - Dance Fit 1153-1 - À la carte 10:30 AM - 11:15 AM 1223 - Bone-Building Fitness 1223-1 - À la carte 11:30 AM - 12:30 PM 1231 - Sit N' Get Fit 1231-1 - À la carte 12:45 PM - 1:45 PM