OASIS CALENDAR FOR NOVEMBER 2026 | RANCHO BERNARDO WELLNESS

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 2137 - Active Total Body Conditioning Including Step 2137-1 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2155 - Slow Gentle Yoga 2155-1 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2135 - Curt's Condensed Cardio: Fitness in a Flash (30 min) 2135-1 – à la carte 10:45 AM - 11:15 AM 2981 - Gentle Breathwork and Meditation 11:15 AM - 12:15 PM Mahogany Room 2131 - Dance Fit 2131-1 – à la carte 11:30 AM - 12:15 PM 2133 - Cardio Drumming 2133-1 – à la carte 12:30 PM - 1:15 PM 2129 - Cardio Drumming Express 2129-1 – à la carte 1:30 PM - 2:00 PM 2165 - Gentle Qi Gong 2165-1 – à la carte 2:15 PM - 3:00 PM 2188 - Tai Chi Chuan: Beginning 2188-1 – à la carte 3:15 PM - 4:00 PM	3 2149 - Cardio Drumming and Weights 2149-1 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2036 - Pickleball 101 (Beginner) 9:00 AM - 10:00 AM Off Site 2161 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 2161-1 – à la carte 9:30 AM - 10:20 AM 2037 - Pickleball 102 (Advanced Beginner) 10:00 AM - 11:00 AM Off Site 2290 - Learning to Relax Through Mindfulness 10:00 AM - 11:30 AM Sugar Pine Room 2147 - Active Total Body Conditioning 2147-1 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2190 - Zumba® Gold 2190-1 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2178 - Better Balance 2178-1 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2192 - Zumba® + Lift 2192-1 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM	4 2182 - Circuit Training 2182-1 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2168 - Soul Line Dancing - Basics 2168-1 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2166 - Soul Line Dancing 2166-1 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2180 - Aerobic Intervals 2180-1 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2163 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 2163-1 – à la carte 1:15 PM - 2:05 PM 2157 - Line Dancing for Beginners 2157-1 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	5 2143 - Active Total Body Conditioning/TRX 2143-1 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2145 - Active Total Body Conditioning 2145-1 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2141 - Active Total Body Conditioning including Step 2141-1 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2176 - Better Balance 2176-1 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2170 - Gentle Hatha Yoga and Guided Relaxation 2170-1 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2172 - Seated Chair Yoga and Guided Relaxation 2172-1 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	6 2153 - Yo-Pi 2153-1 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2174 - Aerobic Intervals 2174-1 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2127 - Cardio Drumming 2127-1 – à la carte 12:00 PM - 12:45 PM 2125 - Cardio Drumming: Retro Hits 2125-1 – à la carte 1:00 PM - 1:45 PM 2279 - Meditation: Your Key to Health, Wellness & Peace 2279-1 - à la carte 1:00 PM - 1:45 PM Mahogany Room
9 2137 - Active Total Body Conditioning Including Step 2137-2 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2155 - Slow Gentle Yoga 2155-2 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2135 - Curt's Condensed Cardio: Fitness in a Flash (30 min) 2135-2 – à la carte 10:45 AM - 11:15 AM 2981 - Gentle Breathwork and Meditation 11:15 AM - 12:15 PM Mahogany Room 2131 - Dance Fit 2131-2 – à la carte 11:30 AM - 12:15 PM 2133 - Cardio Drumming 2133-2 – à la carte 12:30 PM - 1:15 PM 2129 - Cardio Drumming Express 2129-2 – à la carte 1:30 PM - 2:00 PM	10 2149 - Cardio Drumming and Weights 2149-2 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2036 - Pickleball 101 (Beginner) 9:00 AM - 10:00 AM Off Site 2161 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 2161-2 – à la carte 9:30 AM - 10:20 AM 2037 - Pickleball 102 (Advanced Beginner) 10:00 AM - 11:00 AM Off Site 2290 - Learning to Relax Through Mindfulness 10:00 AM - 11:30 AM Sugar Pine Room 2147 - Active Total Body Conditioning 2147-2 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2190 - Zumba® Gold 2190-2 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2178 - Better Balance 2178-2 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2192 - Zumba® + Lift 2192-2 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM	11 ***VETERANS DAY HOLIDAY*** NO OASIS CLASSES 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	12 2143 - Active Total Body Conditioning/TRX 2143-2 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2145 - Active Total Body Conditioning 2145-2 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2141 - Active Total Body Conditioning including Step 2141-2 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2176 - Better Balance 2176-2 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2170 - Gentle Hatha Yoga and Guided Relaxation 2170-2 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2172 - Seated Chair Yoga and Guided Relaxation 2172-2 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	13 2153 - Yo-Pi 2153-2 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2174 - Aerobic Intervals 2174-2 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2184 - Tai Chi Chuan: Intermediate 2184-1 – à la carte 10:45 AM - 11:30 AM 2127 - Cardio Drumming 2127-2 – à la carte 12:00 PM - 12:45 PM 2125 - Cardio Drumming: Retro Hits 2125-2 – à la carte 1:00 PM - 1:45 PM 2186 - Tai Chi Chuan: Beginning 2186-1 – à la carte 2:15 PM - 3:00 PM

OASIS CALENDAR FOR NOVEMBER 2026 | RANCHO BERNARDO WELLNESS

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
16 2137 - Active Total Body Conditioning Including Step 2137-3 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2155 - Slow Gentle Yoga 2155-3 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2135 - Curt's Condensed Cardio: Fitness in a Flash (30 min) 2135-3 – à la carte 10:45 AM - 11:15 AM 2131 - Dance Fit 2131-3 – à la carte 11:30 AM - 12:15 PM 2133 - Cardio Drumming 2133-3 – à la carte 12:30 PM - 1:15 PM 2129 - Cardio Drumming Express 2129-3 – à la carte 1:30 PM - 2:00 PM 2165 - Gentle Qi Gong 2165-2 – à la carte 2:15 PM - 3:00 PM 2188 - Tai Chi Chuan: Beginning 2188-2 – à la carte 3:15 PM - 4:00 PM	17 2149 - Cardio Drumming and Weights 2149-3 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2036 - Pickleball 101 (Beginner) 9:00 AM - 10:00 AM Off Site 2161 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 2161-3 – à la carte 9:30 AM - 10:20 AM 2037 - Pickleball 102 (Advanced Beginner) 10:00 AM - 11:00 AM Off Site 2290 - Learning to Relax Through Mindfulness 10:00 AM - 11:30 AM Sugar Pine Room 2147 - Active Total Body Conditioning 2147-3 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2190 - Zumba® Gold 2190-3 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2178 - Better Balance 2178-3 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2277 - Sound Bath for Rest & Relaxation 2:30 PM - 3:15 PM	18 2182 - Circuit Training 2182-2 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2168 - Soul Line Dancing - Basics 2168-2 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2166 - Soul Line Dancing 2166-2 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2180 - Aerobic Intervals 2180-2 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2163 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 2163-2 – à la carte 1:15 PM - 2:05 PM 2157 - Line Dancing for Beginners 2157-2 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	19 2143 - Active Total Body Conditioning/TRX 2143-3 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2145 - Active Total Body Conditioning 2145-3 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2141 - Active Total Body Conditioning including Step 2141-3 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2176 - Better Balance 2176-3 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2170 - Gentle Hatha Yoga and Guided Relaxation 2170-3 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2172 - Seated Chair Yoga and Guided Relaxation 2172-3 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	20 2153 - Yo-Pi 2153-3 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2174 - Aerobic Intervals 2174-3 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2184 - Tai Chi Chuan: Intermediate 2184-2 – à la carte 10:45 AM - 11:30 AM 2127 - Cardio Drumming 2127-3 – à la carte 12:00 PM - 12:45 PM 2125 - Cardio Drumming: Retro Hits 2125-3 – à la carte 1:00 PM - 1:45 PM 2279 - Meditation: Your Key to Health, Wellness & Peace 2279-2 - à la carte 1:00 PM - 1:45 PM Mahogany Room 2186 - Tai Chi Chuan: Beginning 2186-2 – à la carte 2:15 PM - 3:00 PM
23 2137 - Active Total Body Conditioning Including Step 2137-4 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2155 - Slow Gentle Yoga 2155-4 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2135 - Curt's Condensed Cardio: Fitness in a Flash (30 min) 2135-4 – à la carte 10:45 AM - 11:15 AM 2981 - Gentle Breathwork and Meditation 11:15 AM - 12:15 PM Mahogany Room 2131 - Dance Fit 2131-4 – à la carte 11:30 AM - 12:15 PM 2133 - Cardio Drumming 2133-4 – à la carte 12:30 PM - 1:15 PM 2129 - Cardio Drumming Express 2129-4 – à la carte 1:30 PM - 2:00 PM 2188 - Tai Chi Chuan: Beginning 2188-3 – à la carte 3:15 PM - 4:00 PM	24 2149 - Cardio Drumming and Weights 2149-4 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2161 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 2161-4 – à la carte 9:30 AM - 10:20 AM 2290 - Learning to Relax Through Mindfulness 10:00 AM - 11:30 AM Sugar Pine Room 2147 - Active Total Body Conditioning 2147-4 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2190 - Zumba® Gold 2190-4 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2178 - Better Balance 2178-4 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2192 - Zumba® + Lift 2192-3 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM	25 ***THANKSGIVING HOLIDAY*** NO OASIS CLASSES 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	26 ***THANKSGIVING HOLIDAY*** NO OASIS CLASSES 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	27 ***THANKSGIVING HOLIDAY*** NO OASIS CLASSES

OASIS CALENDAR FOR NOVEMBER 2026 | RANCHO BERNARDO WELLNESS

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
30 2138 - Active Total Body Conditioning Including Step 2138-1 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2156 - Slow Gentle Yoga 2156-1 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2136 - Curt's Condensed Cardio: Fitness in a Flash (30 min) 2136-1 – à la carte 10:45 AM - 11:15 AM 2985 - Gentle Breathwork and Meditation 11:15 AM - 12:15 PM Mahogany Room 2132 - Dance Fit 2132-1 – à la carte 11:30 AM - 12:15 PM 2134 - Cardio Drumming 2134-1 – à la carte 12:30 PM - 1:15 PM 2130 - Cardio Drumming Express 2130-1 – à la carte 1:30 PM - 2:00 PM 2165 - Gentle Qi Gong 2165-3 – à la carte 2:15 PM - 3:00 PM 2189 - Tai Chi Chuan: Beginning 2189-1 – à la carte 3:15 PM - 4:00 PM	1 December 2150 - Cardio Drumming and Weights 2150-1 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2162 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 2162-1 – à la carte 9:30 AM - 10:20 AM 2290 - Learning to Relax Through Mindfulness 10:00 AM - 11:30 AM Sugar Pine Room 2148 - Active Total Body Conditioning 2148-1 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2191 - Zumba® Gold 2191-1 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2179 - Better Balance 2179-1 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2193 - Zumba® + Lift 2193-1 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM	2 December 2183 - Circuit Training 2183-1 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2169 - Soul Line Dancing - Basics 2169-1 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2167 - Soul Line Dancing 2167-1 – à la carte 10:45 AM - 11:45 AM 2181 - Aerobic Intervals 2181-1 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2164 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 2164-1 – à la carte 1:15 PM - 2:05 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	3 December 2140 - Essentrics with a Mat 8:30 AM - 9:15 AM 2151 - Essentrics: Strengthen, Sculpt & Stretch 9:30 AM - 10:20 AM 2177 - Better Balance 2177-1 – à la carte 12:00 PM - 1:00 PM 2171 - Gentle Hatha Yoga and Guided Relaxation 2171-1 – à la carte 1:15 PM - 2:15 PM 2173 - Seated Chair Yoga and Guided Relaxation 2173-1 – à la carte 2:30 PM - 3:30 PM 3009 - Room Hold - The Pact Dance Co - Rental 4:00 PM - 8:30 PM	4 December 2154 - Yo-Pi 2154-1 – à la carte 8:30 AM - 9:15 AM 2175 - Aerobic Intervals 2175-1 – à la carte 9:30 AM - 10:30 AM 2128 - Cardio Drumming 2128-1 – à la carte 12:00 PM - 12:45 PM 2126 - Cardio Drumming: Retro Hits 2126-1 – à la carte 1:00 PM - 1:45 PM 2281 - Meditation: Your Key to Health, Wellness & Peace 2281-1 - à la carte 1:00 PM - 1:45 PM Mahogany Room