

1 DAS 13H15 ÀS 14H15
QUARTA-FEIRA

NOVIDADE

Yoga ao almoço!

Com a professora
Margarida Alonso

Agora também:

SEGUNDAS-FEIRAS
DAS 8H30 ÀS 9H30

E

TERÇAS-FEIRAS
DAS 18H30 ÀS 19H30



Os novos horários iniciam em Fevereiro, mediante um número suficiente de inscrições. Se queres experimentar ou inscrever-te, envia email para desporto@ilga-portugal.pt e indica dia e horário da tua preferência. Preço: Ao mês: 12,00€ (1 x semana) ou 24,00€ (2 x semana). Por aula: 3,50€ por pessoa. Pagamento no próprio dia com a profª Margarida.



DAS 19H00 ÀS 21H00

Workshop de Fotografia



Coordenado por Joana Bom
Inscrições encerradas.

2 DAS 19H30 ÀS 20H30
QUINTA-FEIRA

Outdance



Aula de Kizomba para
tod@s! Com o professor
Paulo Santos

Quem experimenta este ritmo africano corre bem o risco de ficar ligad@ para sempre. Aparece e dança com quem te aprouver que a nossa kizomba é livre e inclusiva!

A PARTIR DAS 21H00

UNO ao serão!

3

ÀS 21H30

SEXTA-FEIRA

ILGA-te à conversa sobre Assexualidade



Tertúlia moderada
por Rita Cardoso

A Rita é ativista e fundadora do GAAP – Grupo Assexual e Arromântico Português, e vem hoje ao Centro para que fiquemos a saber um pouco mais sobre assexualidade e desconstruir os habituais preconceitos associados. Aproveita para esclarecer dúvidas e cruzar pontos de vista. Não fates!



HOJE! TRANS HOUR, A HAPPY HOUR DO
CENTRO LGBT, DAS 21H00 ÀS 23H00!



4

A PARTIR DAS 21H30

SÁBADO

Noite de Karaoke I



“Passa bem fica bem...” se o teu mood para fevereiro é este, vem dar-lhe a volta cantando no karaoke mais acolhedor do país. Mas se estás mais numa de telepatia, o teu silêncio e calma também nos fazem falta. O que queremos mesmo é que consigas afinar. Algumas notas, vá.



6 DAS 8H30 ÀS 9H30
SEGUNDA-FEIRA

NOVIDADE

Yoga pela manhã!



Com a professora
Margarida Alonso

A Margarida dá-te agora a oportunidade de escolheres o horário que o teu corpo mais aprecia para a prática de yoga: quartas-feiras ao almoço, segundas de manhãzinha ou terças ao final do dia. Ou todas! Os novos horários iniciam mediante um número suficiente de inscrições. Envia um email para: desporto@ilga-portugal.pt

DAS 20H30 ÀS 21H30

Grupo de Partilha do GRIT



Uma das coisas mais importantes que tens de saber sobre o GRIT é que há espaço para ti. Todas as dúvidas, descobertas, inquietações e pensamentos que possas ter e sentir têm espaço aqui. Não há caminhos certos ou errados quando falamos de género. Aparece e este espaço também será teu. [Grupo de partilha para pessoas trans, moderado por Dani Bento]

7 DAS 18H30 ÀS 19H30
TERÇA-FEIRA

Yoga ao pôr do sol!



Com a professora
Margarida Alonso

Sim, já percebeste que somos fans de yoga. E tu também vais ser. Para te inscreveres ou fazeres uma aula experimental, envia um email para: desporto@ilga-portugal.pt

DAS 21H00 ÀS 22H00

Pole Dance!

Com a professora
Marina Mey

E depois de uma aula de yoga nada melhor que uma aula de varão! Aparece com roupa confortável. Para lhe dares a volta.

8 DAS 13H15 ÀS 14H15
QUARTA-FEIRA
Yoga ao almoço!

DAS 19H00 ÀS 21H00

**Workshop de
Fotografia**



Coordenado por Joana Bom
Inscrições encerradas.

9 DAS 19H30 ÀS 20H30
QUINTA-FEIRA
Outdance
Aula de Kizomba
para tod@s!



A PARTIR DAS 21H00

UNO ao serão!

10 ÀS 21H30
SEXTA-FEIRA
**Apresentação do
livro "Ponto Zero"**
de Rita Inzaghi

Hoje vamos ouvir de perto a Rita Inzaghi falar do seu "Ponto Zero", um livro fílmico que acompanha o ritmo de uma geração que vive com voracidade. Trata-se da história de Miguel e Luísa, irmão e irmã, que ganham... que ganham 50 mil euros no Euromilhões e resolvem tirar um ano sabático em Compostela. No Ponto Zero, a protagonista gosta de pessoas, e não de géneros, não questiona a sua orientação, não se debate com ela, porque as coisas são como são e pronto. Mas a Rita conta-te o resto, aparece!



HOJE! PAN HOUR, A HAPPY HOUR DO
CENTRO LGBT, DAS 21H00 ÀS 23H00!



11 A PARTIR DAS 21H30
SÁBADO
**Noite de
Karaoke II**



Às vezes há duas sem três. É o caso deste mês. Em fevereiro tens duas oportunidades para puxar dos teus galões vocais ao microfone ou cantarolar a melodia preferida.

Qual Tralhas qual quê, karaoke é no Centro LGBT!

12 ÀS 10H00
DOMINGO
FORA DE PORTAS
(Pavilhão Sport
Lisboa e Olivais)



**MOVE Open day!
Futsal!**

Yay! Recomeçaram os open days do MOVE, em que todas as modalidades abrem as portas para que tod@s aceitem o desafio de tudo experimentar. Não importa se a tua cena é ténis ou corrida, hoje é dia de jogar Futsal. Vem daí!



ILGA

13 DAS 8H30 ÀS 9H30
SEGUNDA-FEIRA

**Yoga pela
manhã!**



14 ÀS 19H00
TERÇA-FEIRA
**no Centro LGBT
One Billion Rising**

No dia dos namorados e das namoradas, levanta-te e dança contra a violência!

Lisboa junta-se ao movimento mundial One Billion Rising e convida-te a dançar pelo fim da violência de género. A dança reclama o espaço, agita os corpos e a consciência individual e coletiva! Organização conjunta de: GATA - Grupo de Ativismo e Transformação pela Arte; ILGA Portugal; Queerying Style; APF - Associação para o Planeamento da Família; HeforShe Portugal; APi - Associação Plano i; Centro Gis; Associação Mulheres sem Fronteiras; ComuniDária. Sabe mais em: <http://www.onebillionrising.org/events/one-billion-rise/>

**1 BILLION
RISING
REVOLUTION
SOLIDARITY AGAINST
EXPLOITATION OF WOMEN**

15 DAS 13H15 ÀS 14H15
QUARTA-FEIRA
**Yoga ao
almoço!**



16 DAS 19H30 ÀS 20H30
QUINTA-FEIRA

Outdance
Aula de Kizomba
para tod@s!



A PARTIR DAS 21H00

UNO ao serão!

17 ÀS 21H30
SEXTA-FEIRA

Transinforma-te sobre "Mudanças de género em idade atípica"

A maioria das vezes as pessoas trans sabem desde muito cedo o género ao qual pertencem. Contudo, isso não é suficiente para iniciar um processo de transição que está dependente de condicionantes socioeconómicas e também de um caminho pessoal interior que não raras vezes levam à mudança de género numa idade mais tardia. Hoje a Andreia, a Mariana e a Kiki vêm conversar connosco e dar-nos a conhecer histórias magníficas de perseverança e autoconhecimento. Não percas!

GRIT

Grupo de Reflexão e Intervenção sobre Transsexualidade

ILGA

HOJE! LESBIAN HOUR, A HAPPY HOUR
DO CENTRO LGBT, DAS 21H00 ÀS 23H00!

18 ÀS 15H00
SÁBADO

FORA DE PORTAS

4º Passeio ILGA Pets - Monsanto

Desta vez, @s canines e respetiv@s human@s vão passear a um dos lugares mais secretos de Monsanto. Para descobrires exatamente o sítio certo, o local da cruz do tesouro que é este lugar, junta-te ao nosso grupo do Facebook. Aí, a seu tempo, tudo será revelado. Tod@s @s bich@s são bem-vind@s, assim como todas as pessoas que gostem de animais, mesmo que não tenham pets.

A PARTIR DAS 22H00

Festa "Love is in the air"



Não teremos apenas luz de velas. Não dançaremos apenas slows. Não prometemos cupidos nem eros. Mas aqui o amor é de todas as cores todos os dias e todos os amores são bem-vindos. Dança e celebra-te noite fora!



20 DAS 8H30 ÀS 9H30
SEGUNDA-FEIRA

Yoga pela manhã!

21 DAS 18H30 ÀS 19H30
TERÇA-FEIRA

Yoga ao pôr do sol!



DAS 19H30 ÀS 21H00

ILGA-te à Leitura!

Sessão dinamizada por Manuel Abrantes

Mais uma vez celebramos a nossa paixão comum reunindo-nos para conversar sobre os livros que temos lido e outros tantos que temos por ler. Hoje o Manuel será o anfitrião e toda a gente é bem-vinda! Aparece e partilha.

DAS 21H00 ÀS 22H00

Pole Dance!

22 DAS 13H15 ÀS 14H15
QUARTA-FEIRA

Yoga ao almoço!

23 DAS 19H30 ÀS 20H30
QUINTA-FEIRA

Outdance

Aula de Kizomba para tod@s!



A PARTIR DAS 21H00

UNO ao serão!

24 ÀS 21H30
SEXTA-FEIRA

"Existe sexo seguro?"



Rúbrica sobre prevenção dinamizada por Bruno Maia

O Bruno é médico e passará a vir trimestralmente ao Centro para nos ajudar a saber mais e a prevenir eficazmente. Nas suas palavras "Muitos de nós lutaram muito para se libertarem da "culpa" de sermos gays. Está na hora de nos libertarmos do medo de termos sexo!". Participa!

Hands up for #HIVprevention



HOJE! GAY HOUR, A HAPPY HOUR
DO CENTRO LGBT, DAS 21H00 ÀS 23H00!

ÀS 22H00

Ponto de encontro no Centro LGBT



Brigada do Preservativo – Bairro Alto e Príncipe Real

Uma vez por mês, fazemos esta ação de prevenção através da distribuição de preservativos. Hoje percorremos os dois bairros no mesmo dia. A tua participação é fundamental! Envia um email para: prevencao@ilga-portugal.pt e junta-te a nós.

25 A PARTIR DAS 22H00
SÁBADO
Festa de Carnaval!



Se você fosse sincera, oh oh oh oh, Aurora... No Centro LGBT acreditamos que o Carnaval não é motivo para ouvir músicas pirosas, mas é um ótimo motivo para mais cores, plumas e lantejoulas do que o costume. E se te apetecer caprichar, participa no concurso de máscaras que faremos, onde a criatividade é a grande júri! Entrada livre!



27 DAS 8H30 ÀS 9H30
SEGUNDA-FEIRA

Yoga pela manhã!

DAS 20H30 ÀS 21H30

Grupo de Partilha do GRIT



Voltamos a reunir para o 2º encontro de fevereiro. Contamos contigo. [Grupo de partilha para pessoas trans, moderado por Dani Bento]

28 DAS 18H30 ÀS 19H30
TERÇA-FEIRA

Yoga ao pôr do sol!

ILGA-TE NO MESMO DIA À MESMA HORA!

SEMPRE ÀS SEGUNDAS, TERÇAS E QUARTAS-FEIRAS NO CENTRO LGBT

POLE DANCE

Aulas promovidas no âmbito do MOVE, o grupo de desporto da ILGA Portugal. Basta apareceres com roupa confortável. Preçário por aula: 4,00€ por pessoa. Pagamento no próprio dia com a profª Marina Mey.

SEMPRE ÀS QUARTAS-FEIRAS
das 13h15 às 14h15
NO CENTRO LGBT

**NOVIDADE!
YOGA 3 VEZES POR SEMANA!**

Yoga pela manhã – segundas-feiras, das 8h30 às 9h30

Yoga ao almoço – quartas-feiras, das 13h15 às 14h15

Yoga ao pôr-do-sol – terças-feiras, das 18h30 às 19h30

As aulas começarão em Fevereiro, com inscrições obrigatórias, pois apenas abrirão com a tua inscrição! Envia um email para desporto@ilga-portugal.pt e diz-nos horário e frequência.

Preçário: Por aula: 3,50€ por pessoa. Ao mês: 1x/semana: 12,00€ (3,00€ a aula)/2x/semana: 24,00€. Pagamento a efetuar na primeira aula do mês, com a profª Margarida Alonso.

SEMPRE ÀS QUINTAS-FEIRAS
das 19h30 às 20h30
NO CENTRO LGBT

OUTDANCE

Aulas de Kizomba para tod@s!
Promovidas no âmbito do MOVE, o grupo de desporto da ILGA Portugal.

Preçário: Ao mês: 12,00€ (3,00€ a aula) por pessoa. Pagamento a efetuar entre dia 1 e dia 5 de cada mês. Por aula: 3,50€ por pessoa. Pagamento no próprio dia com o prof. Paulo Santos.

SEMPRE AOS SÁBADOS
às 10h00

Doca do Espanhol/traseiras do Museu do Oriente

BISGA-TE ESTÁ DE VOLTA!

Se gostas de andar de bicicleta, é só sair da cama no sábado de manhã e rumar ao final da Av. Infante Santo. O Bruno espera por ti para partirmos tod@s juntos. Traz roupa confortável, capacete e água. E claro, a tua bicicleta! Se não tiveres, podes alugar ali mesmo no Fun Track.

SEMPRE AOS SÁBADOS

RUNS N' ROSES

Gostas de correr e queres companhia? Envia um email para desporto@ilga-portugal.pt e marcamos encontro no Estádio Universitário. Agora sempre aos sábados de manhã. Traz ténis, roupa confortável e água.

SEMPRE AOS SÁBADOS
às 16h00

na Piscina do Casal Vistoso

VEM SER UM/A GOLFINH@!

O grupo golfinh@s junta quem queira aparecer para fazer natação livre, sem instrutor/a. Encontro às 16h00 na estação de metro do Areeiro ou diretamente na piscina. Traz: cartão de cidadã/o + fato de banho + touca + chinelos + óculos de natação (facultativo) + toalha + produtos de higiene + 2,30€ - senha/hora.

SEMPRE AOS DOMINGOS
das 11h00 às 12h00
E ÀS QUINTAS-FEIRAS
às 20h00

TENNISBALLS

MOVE a bombar com aulas de ténis dadas pela própria coordenadora do grupo, a prof. Ana Chaparreiro! Todos os domingos, das 11h às 12h, e agora também todas as quintas-feiras às 20h, no Inatel 1º de Maio. Preçário: Ao mês: 12,00€ (3,00€ a aula) por pessoa. Pagamento a efetuar entre dia 1 e dia 5 de cada mês. Por aula: 3,50€ por pessoa. Pagamento no próprio dia com o profª Ana Chaparreiro. Envia um email para desporto@ilga-portugal.pt se queres bater umas bolas.

SEMPRE AOS DOMINGOS
às 10h00

Agora no Pavilhão Sport Lisboa e Olivais

FUT4ALL

O futebol é um jogo de equipa. Nesta terás sempre lugar. Se gostas de te ultrapassar, de fazer parte de um projeto e de jogar à bola, então o futsal é para ti. Todos os domingos às 16h30 a Ana Costa e a Erica Silva estarão à tua espera. Aparece e joga connosco (Rua Chibuto, 10, Olivais). Donativo para aluguer do campo: 3,50€ por pessoa. Para mais informações, envia um email para: desporto@ilga-portugal.pt

SEMPRE AOS DOMINGOS
das 15h00 às 19h00
NO CENTRO LGBT

ATELIER DE TEATRO

O atelier de Teatro é animado pela Lara Antunes, explorando técnicas de Teatro do Oprimido e do Sociodrama. Este grupo tem como objetivo construir uma peça sobre as diferentes orientações sexuais, a partir de reflexões e experiências de quem nele participe.

SEMPRE AOS DOMINGOS
das 19h00 às 22h00
NO CENTRO LGBT

COLEGAS, O CORO MAIS COOL DA EUROPA E QUIÇÁ DO MUNDO

O CoLeGaS - Coro Lésbico, Gay e Simpatizante, ensaia todos os domingos no Centro. Tem a porta aberta a quem queira espreitar, aparece!