

**AVISO: CENTRO ENCERRADO DE DIA 1 A 18 DE JULHO****Durante o mês de AGOSTO: Centro LGBT, Serviços e Grupos de interesse vão de férias e voltam a 1 de Setembro!****19** DAS 19H00 ÀS 22H00  
QUARTA-FEIRA

## Ensaio aberto do coro CoLeGaS!

A programação de julho inicia da melhor forma com um ensaio aberto do nosso coro que está a preparar-se para mais um desafio à sua altura – ser banda sonora do filme “Island Village City”, do realizador Alexander David. Aparece e experimenta a energia especial deste grupo!

**20** 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!  
Por aula: 3,50€ por pessoa. Pagamento no próprio dia com o profº Paulo.

A PARTIR DAS 21H00

## UNO ao serão!

**21** ÀS 21H30  
SEXTA-FEIRA

## Tertúlia sobre “O papel do jornalismo e dos media na promoção dos direitos LGBTI”

Hoje a conversa é sobre um dos temas mais pertinentes da atualidade e conta com um convidado especial: Mariusz Kurc é ativista e Editor-chefe da “Replika” – a única revista LGBT da Polónia. E este será mais um daqueles dias em que vir ao Centro LGBT significa sair mais ric@ com a partilha. Não faltes!

**22** A PARTIR DAS 22H00  
SÁBADO

## Karaoke Night!

Sabemos que te habituámos a sessões de karaoke regulares. E notamos a tua preocupação por não puxares pelas cordas vocais desde os gritos na Marcha. Não temas! Que o calor até faz bem às vozes que se querem quentes e descontraídas no mais afamado, divertido, colorido e afinado karaoke da cidade. Esta vai ser a tua oportunidade em julho. Afina-te, atreve-te e encanta-nos.

**25** DAS 18H30 ÀS 19H30  
TERÇA-FEIRA

## Yoga ao pôr- do-sol!

Com a professora  
Margarida Alonso

Uma hora inteira só para ti. Aquele momento em que respiras, relaxas, fazes umas posições com nomes estranhos que julgavas impossíveis e ainda sorris.  
Por aula: 3,50€ por pessoa. Pagamento no próprio dia com a profª Margarida.



DAS 21H00 ÀS 22H00

## Pole Dance!

Com a professora  
Marina Mey

O verão chama por ti! Aparece com roupa confortável e deixa-te levar pela tua própria sensualidade. Preçário por aula: 4,00€ por pessoa. Pagamento no próprio dia com a profª Marina Mey.

**26** DAS 19H00 ÀS 20H30  
QUARTA-FEIRA

## ILGA-te à Leitura!

Sessão dinamizada por  
Manuel Abrantes

Antes de irmos de férias, nada como escolher a leitura para meter na mala. Em caso de excesso de bagagem, não nos responsabilizamos. Hoje, no encontro de eleição d@s noss@s bibliófil@s, iremos mais uma vez partilhar o que andamos a ler. Em setembro, voltaremos para mais palavras.

**27** ÀS 18H00  
QUINTA-FEIRA**9º Passeio  
ILGA Pets!**Monsanto/Entrada  
Campolide

Este mês, a matilha quase que não se encontrava. Mas há sempre um/a quatro patas que não desiste e lá se conseguiu agendar um passeio de fim de tarde durante a semana. É quase como um drink ao sunset num rooftop para @s bich@s, mas em estilo muito livre. Apareçam para saltar a bicharada. Mais detalhes no grupo do Facebook.

DAS 19H30 ÀS 20H30

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

ÀS 21H30

**"5000 ROEBEL"**documentário sobre a  
situação das pessoas  
LGBT na Rússia

Depois da conversa com o ativista e jornalista polaco Mariusz Kurc no dia 21, hoje tens a oportunidade de conhecer de perto um outro ativista: o realizador Kris van der Veen e o seu trabalho. Iremos visualizar o seu mais recente documentário e saber mais sobre a realidade que Vladimir Putin tanto se esforça por ocultar. Aparece!

**28** A PARTIR DAS 22H00  
SEXTA-FEIRA**T party!**

O "mês do Orgulho" já passou mas por cá acreditamos que o Orgulho deve ser todo o ano. E é para gozarmos as férias de verão de orgulho e espírito de festa reforçados que voltaremos hoje a encher o Centro LGBT de música, animação e cor: uma festa para todas as pessoas e de todos os géneros. Aparece e deixa-te ser livre neste momento de harmonia organizado pelo GRIT (Grupo de Reflexão e Intervenção Trans), em mais uma T Party!



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](mailto:prevencao@ilga-portugal.pt) e junta-te a nós.

**29** A PARTIR DAS 22H00  
SÁBADO**Noite de jogos  
tradicionais**

Sabias que o Centro LGBT tem uma prateleira com jogos de tabuleiro e de cartas para todos os gostos e que te podes servir à vontade? Se não gostas de perder nem a feijões ou se adoras danças da vitória, esta noite é para ti. Dizem que quer ganhes ou percas haverá sempre cerveja gelada à tua espera.

**30** A PARTIR DAS 13H00  
DOMINGO

(praia a definir)

**MOVE na praia!**

O grupo MOVE não resiste ao sol, à praia e a banhos, muitos banhos. E por isso hoje convida quem pratica as várias modalidades (e também quem ainda não experimentou mas gosta de praia e de gente bem-disposta) para um programa que tem início às 13h30 com um belo piquenique coletivo na praia. A partir das 16h haverá raquetes, volley, futebol... a terminar com uma relaxante aula de yoga às 19h30, seguida de banhos, muitos banhos.

Se a vontade te puxa para este programa, envia um email para [desporto@ilga-portugal.pt](mailto:desporto@ilga-portugal.pt) que a Ana Chaparreiro responde a todas as tuas dúvidas e tem solução para quase tudo.



ILGA

**31** DAS 20H30 ÀS 21H30  
SEGUNDA-FEIRA**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]