

DIA 6 sábado / Saturday

Karaoke Night 22h | 10 PM

DIA 12 sexta feira / Friday

**À Tertúlia com o Henrique: "Let's Talk about Sex - II"
– Sexo entre Mulheres** 21h

Com Henrique Pereira e Rita Torres.

Nesta tertúlia, vamos falar abertamente e sem tabus sobre sexo entre mulheres. Tudo que querias perguntar/saber/esclarecer sobre sexo lésbico com a presença de Rita Torres, sexóloga clínica. A não perder! Todos/as são bem-vindos/as!

Chatting with Henrique: "Let's Talk about Sex - II" –

Sex between Women 9 PM

With Henrique Pereira and Rita Torres.

DIA 14 domingo / Sunday

**Grupo de partilha para Mulheres Lésbicas
ou Bissexuais** 11h – 13h

Moderado por Sara Silva, psicóloga clínica

Sharing group for Lesbian or Bisexual Women 11 AM – 1 PM
Moderated by Sara Silva, clinical psychologist

**Grupo de Encontro e Partilha
para Homens Gays e Bissexuais** 14h – 16h

Moderado por Henrique Pereira, psicólogo clínico

*Meeting and Sharing Group for
Gay and Bisexual Men* 2 PM – 4 PM

Moderated by Henrique Pereira, clinical psychologist

Grupo de Encontro e Partilha de Mães e Pais LGBTI

16h30 – 18h30

Moderado por Ana Paula Góis, Henrique Pereira, Maria João e Paulo Elias

Meeting and Support Group for LGBTI Mothers and Fathers
4:30 PM – 6:30 PM

*Moderated by Ana Paula Góis, Henrique Pereira, Maria João
and Paulo Elias*

DIA 15 segunda feira / Monday

Grupo de partilha do GRIT 20h30 – 21h30

Grupo de partilha para pessoas trans, moderado por Dani Bento

Se não estás em Lisboa, participa através de chamada Skype:
grit@ilga-portugal.pt

GRIT support group 8:30 PM – 9:30 PM

*Sharing group for trans people, moderated by Dani Bento. If you're not
in Lisbon, you can participate via Skype call: grit@ilga-portugal.pt*

DIA 17 quarta feira / Wednesday

Noite de Jogos de Tabuleiro 19h30

Board Games Night 7:30 PM

DIA 20 sábado / Saturday

Karaoke Night 22h | 10 PM

DIA 28 domingo / Sunday

**Grupo de partilha para Mulheres Lésbicas
ou Bissexuais** 11h – 13h

Moderado por Sara Silva, psicóloga clínica

Sharing group for Lesbian or Bisexual Women 11 AM – 1 PM
Moderated by Sara Silva, clinical psychologist

**Grupo de Encontro e Partilha
para Homens Gays e Bissexuais** 14h – 16h

Moderado por Henrique Pereira, psicólogo clínico

Meeting and Sharing Group for

Gay and Bisexual Men 2 PM – 4 PM

Moderated by Henrique Pereira, clinical psychologist

DIA 31 quarta feira / Wednesday

Noite de Jogos de Tabuleiro 19h30

Board Games Night 7:30 PM

DIA 3 sábado / Saturday

Festa de Verão Centro LGBT 21h

Summer Party in the LGBT Center 9 PM



MOVE YOGA

Terças feiras das 19h às 20h

Exceto dia 2 de julho

Por aula: 4€ por pessoa. Pagamento no próprio dia com o prof.
Rogério Turini. Envia um email para desporto@ilga-portugal.pt

Tuesdays, 7 PM to 8 PM

Except July 2nd

*Individual Class: 4€ per person. Payment in each day
to Rogério Turini. Send an email to desporto@ilga-portugal.pt*

ENSAIO DO CORO COLEGAS REHEARSAL FOR THE "COLEGAS" CHOIR

Domingos das 19h às 22h.

Tem a porta aberta a quem queira espreitar!

Sundays, 7 PM to 10 PM.

Open doors to anyone who wants a peek!

DATA & LOCAL A ANUNCIAR

Passeio ILGA Pets **ILGA PETS**

Para saber **data, hora e local** junta-te ao grupo do Facebook "ILGA Pets".

ILGA Pets Walk **ILGA PETS**

To find out about the **date, time and place** join the Facebook group "ILGA Pets".

DIAS 4, 5, 6 E 7

Musical Rent

Dias 4, 5, 6 e 7 às 20h30 e dias 6 e 7 também às 16h00 no Centro Cultural da Malaposta - Produção de estúdio de Teatro Musical da Primeiro Acto

On the 4th, 5th, 6th and 7th at 8.30pm and days 6th and 7th also at 4pm at Malaposta's Cultural Center - Studio production of Musical Theatre by Primeiro Acto



POLE DANCE **MOVE**

Dias 9 e 23 às 20h30 @ Pensão Amor

Por aula: 4€ por pessoa. Pagamento no próprio dia com a profª Marina Mey. Apenas se realiza com o mínimo de 3 pessoas. Requer confirmação no dia anterior.

9th and 23rd, 8:30 PM @ Pensão Amor

4€ per person each class. Payment in each day to Prof. Marina Mey. Minimum 3 people. Requires confirmation the day before

Dancing with myself: prática de dança para estarmos estranhamente junt@s

TERÇAS FEIRAS, das 21h às 22h30

@ c.e.m-centro em movimento

Com Bernardo RB. Por aula: 10€ por pessoa | Ao mês: 20€

Envia um email para bernardorb@gmail.com

Dancing with myself: dancing practice to be weirdly close together

TUESDAYS, 9 PM to 10:30 PM @ c.e.m-centro em movimento

With Bernardo RB

Individual Class: 10€ per person | Month: 20€

Send an email to bernardorb@gmail.com

PT MOVES **MOVE**

Precisas de treino pessoal, a preços mais acessíveis?

A Ana Chaparreiro aguarda o teu email e interesse.

Junt@s decidirão valores, datas e locais!

Envia um email para desporto@ilga-portugal.pt

Do you need personal training at more affordable prices?

Ana Chaparreiro is waiting for your email and interest.

Together you can discuss values, dates and places!

Send an email to desporto@ilga-portugal.pt

RUNS N' ROSES **MOVE**

QUARTAS FEIRAS, 18h30 @ Parque florestal de Monsanto junto à entrada do Instituto dos Pupilos do Exército

Com a Carolina Mesquita. Se não gostas de correr sozinho@ envia um email para desporto@ilga-portugal.pt

WEDNESDAYS, 6:30 PM @ Monsanto Forest Park

by the entrance of Instituto dos Pupilos do Exército

With Carolina Mesquita. If you don't like running alone, send an email to desporto@ilga-portugal.pt

PADEL 17h | 5 PM **MOVE**

TÉNIS 18h | 6 PM **MOVE**

Sábados @ INATEL 1º de Maio

Por aula: 5€ por pessoa | Ao mês: 15 €

Pagamento no próprio dia com a profª Ana Chaparreiro

Apenas se realiza com o mínimo de 3 pessoas

Envia um email para desporto@ilga-portugal.pt

Saturdays @ INATEL 1st of May

Individual Class: 5€ per person | Month: 15€

Payment in each day to Ana Chaparreiro. Minimum 3 people

Send an email to desporto@ilga-portugal.pt

VEM SER UM/A GOLFINH@!

COME AND BE A DOLPHIN!

Sábados às 16h @ Piscina do Casal Vistoso

Envia um email para centro@ilga-portugal.pt

Saturdays, 4 PM @ Casal Vistoso's Swimming Pool

Send an email to centro@ilga-portugal.pt

QUEER MOVES **MOVE**

Domingos das 11h às 12h30 @ INATEL 1º de Maio

Por aula: 5€ por pessoa | Ao mês: 15 €

Pagamento no próprio dia com a profª Ana Chaparreiro.

Envia um email para desporto@ilga-portugal.pt

Sundays, 11:00 AM to 12:30 AM @ INATEL 1º de Maio

Individual Class: 5€ per person | Month: 15€

Payment in each day to Ana Chaparreiro.

Send an email to desporto@ilga-portugal.pt