



DIA 1 domingo / sunday

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

Meeting and Sharing Group for Gay and Bisexual Men 2 - 4 PM

Moderado por Henrique Pereira, psicólogo clínico.
Moderated by Henrique Pereira, clinical psychologist.

DIA 4 quarta feira / wednesday

ILGA-te à Leitura 19h - 20h30 | 7PM - 8:30PM

Sessão dinamizada por Ana Vicente.
Session conducted by Ana Vicente

DIA 7 sábado / saturday

Noite de Karaoke: Summer Hits 22h

Karaoke Night: Summer Hits 10PM

DIA 9 segunda feira / monday

Grupo de partilha do GRIT 20h30 - 21h30

GRIT support group 8:30PM - 9:30PM

Grupo de partilha para pessoas trans, moderado por Dani Bento

Sharing group for trans people, moderated by Dani Bento

DIA 12 quinta feira / thursday

Filmes pedidos 21h30

Movies on demand 9:30 PM

DIA 15 domingo / sunday

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

Meeting and Sharing Group for Gay and Bisexual Men 2 - 4 PM

Moderado por Henrique Pereira, psicólogo clínico.
Moderated by Henrique Pereira, clinical psychologist.

DIA 21 sábado / saturday

Noite de Karaoke 22h

Karaoke Night 10PM

DIA 23 segunda feira / monday

Grupo de partilha do GRIT 20h30 - 21h30

GRIT support group 8:30PM - 9:30PM

Grupo de partilha para pessoas trans, moderado por Dani Bento

Sharing group for trans people, moderated by Dani Bento

DIA 28 sábado / saturday

Workshop de Bordado "Vem aprender com a Avó mais cool de Lisboa" 15h - 18h

Embroidery Workshop "Come learn with the coolest Grandmother in Lisbon" 3 - 6 PM

A AVÓ VEIO TRABALHAR

DIA (INTER)NACIONAL D@S AVÓS

(INTER)NATIONAL GRANDPARENTS DAY

DIA 29 domingo / sunday

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

Meeting and Sharing Group for Gay and Bisexual Men 2 - 4 PM

Moderado por Henrique Pereira, psicólogo clínico.
Moderated by Henrique Pereira, clinical psychologist.



MOVE YOGA

Yoga ao Pôr-do-Sol: terças feiras das 18h30 às 20h

Prática livre de yoga*: quartas feiras das 8h às 10h

Yoga ao almoço: quartas feiras das 13h às 14h

Envia um email para desporto@ilga-portugal.pt

Ao mês: 12€ / 1 x semana ou 24€ / 2 x semana. Por aula: 3,50€ por pessoa. Pagamento no próprio dia com a prof. Margarida.

* prática gratuita, basta aparecer.

Sunset Yoga: tuesdays, 6:30-8 PM

Free practice yoga*: wednesdays, 8-10 AM

Yoga at lunch: wednesdays, 1-2 PM

Send an email to desporto@ilga-portugal.pt

Monthly: 12€ / 1 x week or 24€ / 2 x week. Individual Class: 3,50€ per person. Payment in each day to Prof. Margarida.

* free practice, just show up.

GRUPO DE EXPRESSÃO ARTÍSTICA

Domingos das 16h às 19h

Com a coordenação de Lara Antunes.

Sundays, 4-7 PM

Coordinated by Lara Antunes

ENSAIO DO CORO COLEGAS

Domingos das 19h às 22h

Tem a porta aberta a quem queira espreitar!

Sundays, 7-10 PM

Open doors to anyone who wants a peek!

Fora de portas

Going out

julho
july



DIA 1 domingo / *saturday*

Feira de Zines | Feira de Publicações Independentes @ UMAR 17h

Zines Fair | Independent Publishings Fair @ UMAR 5PM

RAMA EM FLOR - FESTIVAL COMUNITÁRIO FEMINISTA QUEER

DIA 15 sábado / *saturday*

MOVE na praia @ Praia de Carcavelos 13h30 MOVE

MOVE at the beach @ Carcavelos Beach 1:30PM MOVE

Picnic, várias atividades e YOGA... na praia!

Envia um email para desporto@ilga-portugal.pt

Picnic, many activities and YOGA... at the beach!

Send an email to desporto@ilga-portugal.pt

DIA 21 sábado / *saturday*

Passeio ILGA Pets **ILGA PETS**

ILGA Pets Walk **ILGA PETS**

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

To know the time and place join the Facebook group "ILGA Pets".



MOVE RUNS N' ROSES

AGORA ÀS SEGUNDAS FEIRAS, 19h @ INATEL 1º de Maio

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

NOW ON MONDAYS, 7 PM @ INATEL 1st of May

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

MOVE PADEL 17h | 5PM

MOVE TÊNIS 18h | 6PM

Sábados @ INATEL 1º de Maio

Ao mês: 12€ (3€ a aula) por pessoa. Por aula: 3,50€ por pessoa.

Pagamento no próprio dia com a profª Ana Chaparreiro.

Envia um email para desporto@ilga-portugal.pt

Saturdays @ INATEL 1st of May

*Monthly: 12€ (3€ for each class) per person. Individual Class: 3,50€
per person. Payment in each day to Ana Chaparreiro.*

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

MOVE FUTPOWER

Domingos às 9h30 @ Pavilhão Sport Lisboa e Olivais

Com a Erica Silva e a Verónica Matos. 2,50€ por pessoa, por treino.

Envia um email para desporto@ilga-portugal.pt.

Sundays, 9:30AM @ Lisbon and Olivais' Sports Pavillion

*With Erica Silva and Verónica Matos. 2,50€ per person, for each
training. Send an email to desporto@ilga-portugal.pt*

MOVE BISGA-TE!

Segundas-feiras às 18h30 @ Arco da Rua Augusta

Se gostas de andar de bicicleta, junta-te ao Bruno, à Rosário
e ao grupo para partirmos tod@s junt@s. Traz a tua bicicleta,
roupa confortável, capacete e água.

Mondays at 6:30 PM @ Arco da Rua Augusta

*If you enjoy riding bicycle, join Bruno, Rosário and the rest
of the group so we can depart all together. Bring your bicycle,
comfortable clothes, helmet and water.*