

16 ÀS 20H30
SÁBADO**Restaurante Castro Beer**
Convite para
Jantar com MOVE!

O MOVE está quase a ir de férias, mas antes de arrumarmos o material desportivo, ainda há tempo para praticar mais uma atividade. Neste caso, a do convívio à volta da mesa. Junta-te a esta equipa para um momento sem competição mas com muita bola na conversa e inscreve-te no jantar através do email: desporto@ilga-portugal.pt

18 DAS 20H30 ÀS 21H30
SEGUNDA-FEIRA**Grupo de**
Partilha do GRIT

Tens dificuldades em relação à tua identidade de género? Tens dúvidas sobre como te identificas? Participa no nosso grupo de partilha para pessoas trans, dedicado a promover o contacto, troca de experiências e ajuda entre pares. Não te sintas sozinho, aparece. Grupo moderado por Dani Bento.

20 DAS 13H15 ÀS 14H15
QUARTA-FEIRA**no Centro LGBT**
Yoga ao almoço!**Com a professora**
Margarida Alonso

Promovidas no âmbito do MOVE, estas são as aulas que te redobram e equilibram a energia. Inscreve-te, enviando um email para: desporto@ilga-portugal.pt
Por aula: 3,50€ por pessoa. Pagamento no próprio dia com a prof^a Margarida

ÀS 21H30**Filme**
surpresa!

Hoje vamos passar um filme que vais adorar, temos a certeza. Mas não queremos revelar o nome, nem a história, nem o elenco. Queremos que venhas de espírito aberto e tragas o teu amor por bom cinema e boas histórias. Já sabes, as pipocas são por nossa conta.

21 DAS 19H30 ÀS 20H30
QUINTA-FEIRA**Ouldance**
Aula de Kizomba para
tod@s! Com o professor
Paulo Santos

A energia do professor Paulo é contagiante e não há pés, ancas e braços que fiquem indiferentes a este ritmo que nos vai ensinando todas as semanas. Apareçam e experimentem! A dança toma conta de nós e só comanda e é comandad@ quem quer, que a nossa Kizomba é livre e inclusiva.

A PARTIR DAS 21H00**Noite de UNO!**

Uma boa cartada de UNO entre amig@s, acompanhada de cerveja gelada, mau feito qb e danças da vitória, é tudo o que apetece nas noites de julho às quintas-feiras. Cá te esperamos.

22 ÀS 21H30
SEXTA-FEIRA**Uma viagem pelo**
Sistema Solar**Sessão de Astronomia**
dinamizada por Dani Bento

Começamos no nosso ponto azul, a Terra. Um dos locais que melhor conhecemos. Não muito longe, outros mundos circulam, mostram-se e escondem-se. Cada um muito particular, num espaço que cresce. Se a Terra é a nossa casa, o Sistema Solar é o nosso quintal, mas com muito ainda por conhecer. Se queres descobrir mais, aparece!

**HOJE! TRANS HOUR, A HAPPY HOUR**
DO CENTRO LBGT, DAS 21H00 ÀS 23H00!**23** ÀS 20H00
SÁBADO**Jardim da Ribeira das Naus**
Piquenique Arco-Íris
Vols unid@s jamais
serão esquecid@s!

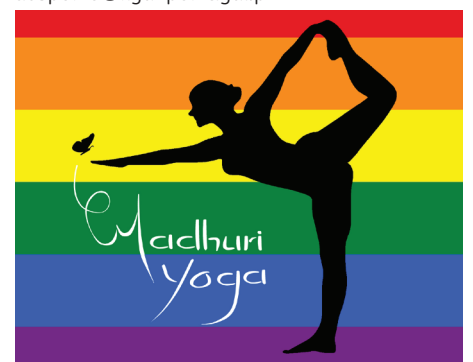
Depois de toda a dedicação, empenho e a dose certa de loucura para nos ajudar a pôr de pé o mês do orgulho e tudo o que acontece na ILGA ao longo do ano, é tempo de agradecer a tod@s @s vols. Quase um mês depois, voltamos ao local do crime (ou muito perto) para nos sentarmos na relva e contarmos algumas das histórias que vivemos este ano, no Arraial e não só. Para este "evento" bem mais tranquilo, traz qualquer coisa para petiscar que nós tratamos das bebidas.

26 DAS 19H30 ÀS 21H00
TERÇA-FEIRA**ILGA-te à**
Leitura!**Sessão dinamizada**
por Ana Vicente

Leituras de férias quem não as tem? Quem se queixa de falta de tempo ao longo do ano, pode agora estar de papo para o ar a ver as palavras a correr na praia. Para quem não gosta de areia nos livros, mas adora falar deles, este é o dia certo para ir trocar umas impressões sobre leituras de verão feitas, planeadas ou desejadas.

27 DAS 13H15 ÀS 14H15
QUARTA-FEIRA**Yoga ao almoço!**
Com a professora
Margarida Alonso

Inscreve-te enviando um mail para: desporto@ilga-portugal.pt



ÀS 21H30

Filme surpresa!



Vá, tu consegues resistir a perguntar. Pensa em pipocas.

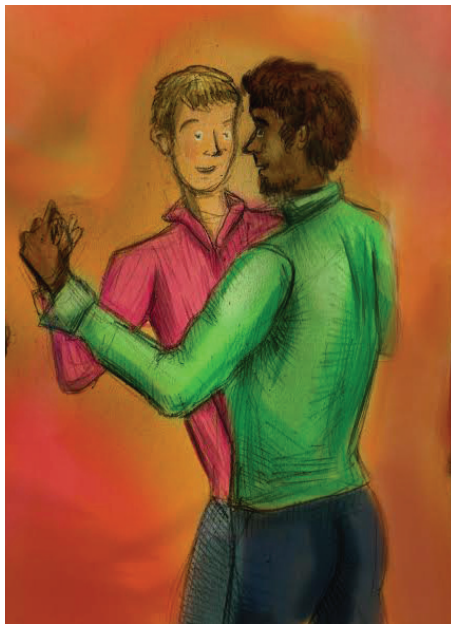
28

DAS 19H30 ÀS 20H30
QUINTA-FEIRA

Outdance



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



A PARTIR DAS 21H00

Noite de UNO!



29

ÀS 21H30
SEXTA-FEIRA

Lançamento do livro "Desejo Incontrolável"

de Maria Venes

"Todos os meus órgãos estremeçeram, bebi o resto da cerveja, coloquei a garrafa vazia no parapeito da janela enquanto ela continuava a sorrir segura do que tinha dito, como se soubesse algo que eu não sabia." Vem e aproveita para conhecer melhor esta obra e a sua autora.



HOJE! LESBIAN 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.

30

A PARTIR DAS 22H00
SÁBADO

Noite de Karaoke!



O "querido mês de agosto" está mesmo a chegar! Antes de te aventurares pela digressão dos karaokes de verão, vem ensaiar para perto de nós. Noites quentes exigem vozes frescas e cá te esperamos com uma plateia sempre disposta a acompanhar as músicas que escolheres ao ritmo das ondas do mar. Mal podemos esperar!

MOVE A RESISTIR
ATÉ AO FIM DE JULHO!



ILGA

SÁBADOS | ÀS 16H00
PISCINA DO CASAL VISTOSO

VEM SER UM/A GOLFINHO@!

Traz: cartão de cidadã/o + fato de banho + touca + chinelos + óculos de natação (facultativo) + toalha + produtos de higiene + 2,30€ - senha/hora.

AOS DOMINGOS | DAS 11H00 ÀS 12H00
| NO ESTÁDIO DO INATEL 1º DE MAIO

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. Por aula: 3,50€ por pessoa.