

PRESENTAZIONE UFFICIALE EVENTO

LET'S MOVE TRIESTE - Festival del Fitness, Salute e Benessere

 Trieste – Porto Vecchio | Centro Congressi – Auditorium & Terrazza

 Venerdì 12, Sabato 13 e Domenica 14 Settembre 2025

Cos'è LET'S MOVE TRIESTE

Let's Move Trieste è molto più di un evento sportivo: è un'esperienza dinamica, coinvolgente e inclusiva che nasce dalla collaborazione tra l'**Associazione Proloco Trieste APS** con **Creativa Eventi**, **SSD Audace** e **SSD The Element**, e con la **coorganizzazione e il patrocinio del Comune di Trieste e della Regione FVG**. Un appuntamento che per tre giorni trasformerà il cuore della città in una vera e propria città dello sport, del benessere e del divertimento.

La location

Il centro nevralgico sarà il prestigioso **Centro Congressi di Trieste**, situato nell'area del Porto Vecchio. In particolare, verranno coinvolti:

- **L'Auditorium**, spazio coperto ad alta tecnologia, dotato di strutture avanzate per proiezioni grafiche e interattive di ultima generazione.
 - **La terrazza esterna**, ampia e panoramica, perfetta per ospitare attività dinamiche all'aria aperta.
 - **Un'area adiacente di proprietà comunale**, che arricchirà ulteriormente l'esperienza outdoor.
-

I 3 eventi principali

Triathlon Sprint

Nuoto, ciclismo e corsa in un percorso unico che si snoda nella suggestiva cornice del Porto Vecchio. Lo specchio d'acqua della zona sarà teatro della prova di nuoto, mentre bici e corsa si svilupperanno tra le strade e i percorsi della stessa area portuale.

Functional Training Challenge

Una competizione studiata da esperti del settore, che unisce esercizi statici e dinamici tra l'Auditorium e la terrazza esterna. Performance fisica e tecnica si incontrano in un formato coinvolgente e adatto sia a professionisti che a sportivi appassionati.

Corsa non competitiva 5 km – “Let's Move Run”

Un percorso aperto a tutti, grandi e piccoli, al proprio ritmo. A guidare il gruppo un mezzo Red Bull allestito con DJ set: correre non sarà mai stato così divertente!

Lo scopo? Coinvolgere, emozionare e far sorridere ogni partecipante, indipendentemente dall'età o dalla forma fisica.

Le Conferenze – Let's Move Talks

All'interno della manifestazione, un'importante novità sarà rappresentata dallo **spazio conferenze**, pensato per offrire momenti di approfondimento, ispirazione e formazione.

Un ricco calendario di incontri **aperti al pubblico** vedrà protagonisti:

- Atleti e sportivi di spicco
- Medici e nutrizionisti
- Allenatori e preparatori atletici
- Psicologi dello sport e professionisti del benessere

Un'opportunità unica per ascoltare storie, consigli e approcci professionali che ruotano attorno al mondo dello sport, della salute e della crescita personale. Un'occasione di confronto per tutti, appassionati, addetti ai lavori o semplici curiosi.

Area Bambini – Let's Move Kids

Per permettere a mamme e papà di vivere al massimo l'esperienza Let's Move Trieste, sarà allestita una **zona ludico-motoria dedicata ai bambini**, uno spazio pensato per il divertimento e l'attività fisica dei più piccoli, sempre sotto la guida di professionisti.

- Attività motorie e giochi organizzati da educatori specializzati
- Animatrici qualificate per i bambini più piccoli
- Laboratori e giochi all'insegna del movimento, in un ambiente sicuro e stimolante

Anche quest'area, come tutte le altre, ha l'obiettivo di avvicinare i bambini alle attività motorie in modo naturale, giocoso e coinvolgente.

Il Villaggio – Let's Move Village

Attorno ai 3 main events, il Let's Move Village animerà le tre giornate con tantissime attività:

- Parete d'arrampicata per tutti
- Lezioni di Pilates, Zumba, Functional, Reformer, Danza, Mobilità e molto altro
- Sessioni guidate da istruttori certificati e professionisti del settore

Un'area che stimolerà la curiosità e inviterà a provare nuove discipline in un clima informale e coinvolgente.

Musica e Food

Let's Move Trieste sarà anche ritmo e sapori:

- Durante il giorno, DJ set accompagneranno le varie attività sportive
 - La sera, l'Auditorium si trasformerà in uno spazio di aggregazione e networking tra chiacchiere, musica e intrattenimento, per concludere le giornate in festa
 - Un'ampia zona food sarà attiva dalla mattina fino a tarda sera, con una selezione di food truck per soddisfare ogni gusto
-

Perché sostenere Let's Move Trieste

Let's Move Trieste è un grande evento per la città: valorizza il territorio, promuove lo sport, coinvolge famiglie, giovani, professionisti e amatori.

È un'occasione di visibilità, networking e promozione per chi crede nel movimento, nella salute, nella musica e nel benessere condiviso.

Vi aspettiamo al primo Let's Move Trieste:

uno spazio dove lo sport incontra l'energia, la musica e la voglia di stare insieme.