



# LADIES

retreat za žene

## kada

31. kolovoza – 6. rujna 2026.

## gdje

Hrvatska, Lastovo holidays  
Otok Lastovo, uvala Zaklopatica

[www.lastovoholidays.hr](http://www.lastovoholidays.hr)



## o retreatu

Ladies Lastovo Retreat je fitness retreat namijenjen ženama koje žele spojiti trening, opuštanje i vrijeme za sebe u jednom od najljepših i najmirnijih dijelova Jadrana. Retreat je osmišljen kao ravnoteža između pokreta, odmora i povezivanja. Jutra počinju treningom uz more, dok je ostatak dana posvećen plivanju, opuštanju, istraživanju otoka i uživanju u zajedničkom vremenu.

Cilj retreata je poboljšati kondiciju, izgraditi zdrave navike i provesti nezaboravan tjedan okružene prirodom, pozitivnom energijom i podržavajućom zajednicom žena. Lastovo je jedinstven otok koji vam omogućuje da usporite, napunite baterije i ponovno se povežete sa sobom.

## što je uključeno

- Smještaj uz more – 6 noćenja
  - Jedan organizirani trening dnevno
  - (trening snage, kardio trening, vježbe za core, mobilnost, istezanje, kružni trening, trčanje)
  - Vanjski treninzi uz more
  - Tri obroka dnevno (doručak, ručak, večera)
  - Dnevni smoothie bar
  - Tri organizirana izleta (uključujući jedan izlet brodom)
  - Katamaranski transfer Split – Lastovo – Split
  - Slobodno vrijeme za plivanje, opuštanje i istraživanje otoka
  - Motivacijske grupne aktivnosti i druženja
- 

