



# 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)

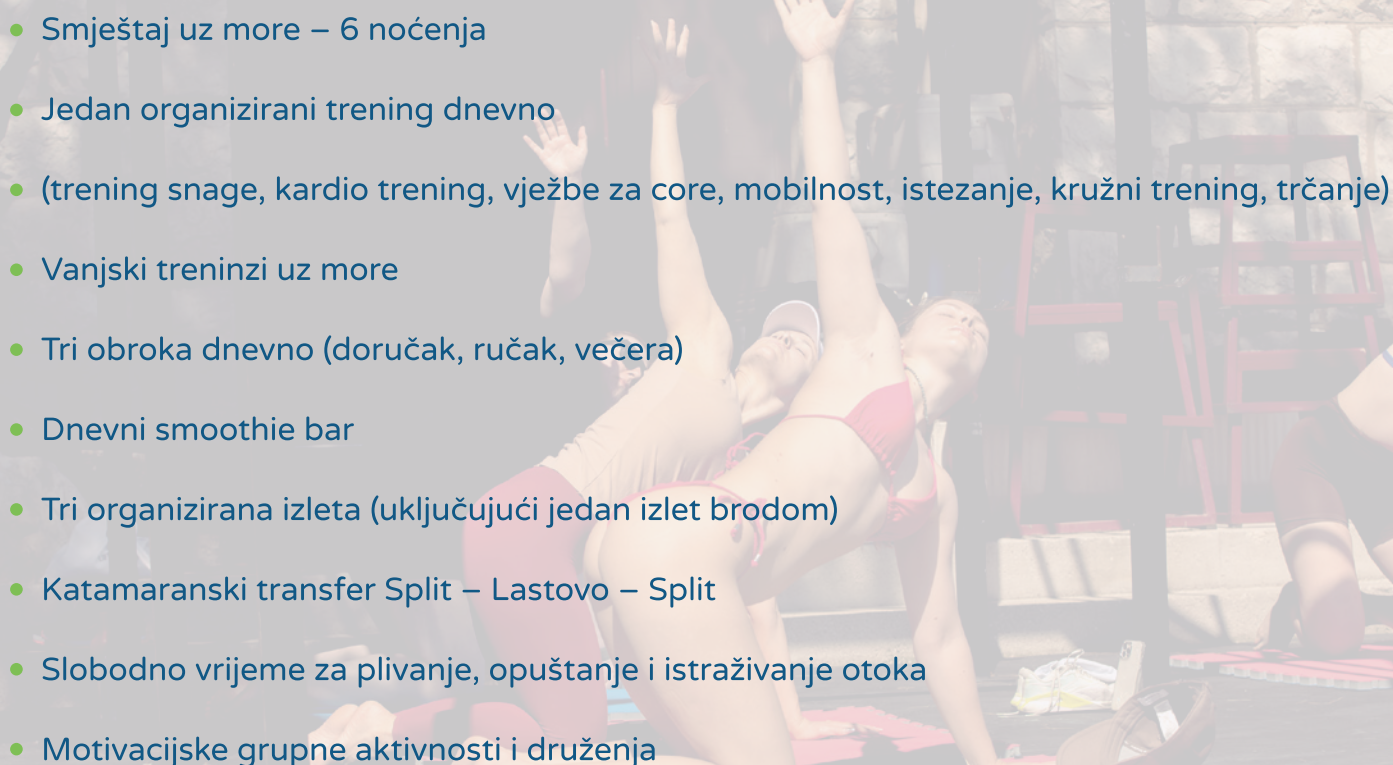


## o retreatu

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 uključno

- 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
- 

# nekoliko riječi od trenerice

Na Lastovo retreat dolazim od 2019. godine, kada sam se prvi put zaljubila u ovaj otok. Moj cilj je podijeliti mir i sreću koju ovdje osjećam sa svima vama, stvarajući tjedan ispunjen zdravim, zabavnim i motivirajućim aktivnostima. Naši dani obično počinju jutarnjim treningom oko 7:00 sati, nakon čega slijedi doručak i slobodno vrijeme. Tijekom tog vremena možete čitati, plivati, promatrati nebo ili jednostavno raditi stvari za koje inače nemate vremena. Ponekad ćemo istraživati otok ili posjetiti skrivene uvale i prekrasne lokacije u blizini. Drugi put ćemo se jednostavno opušitati, uživati u moru i provoditi vrijeme zajedno. Lastovo je skriveni dragulj Jadrana i savršeno mjesto za žene koje žele napuniti baterije i iskusiti pozitivnu energiju koja dolazi iz pokreta, prirode i dobrog društva.

Matea Detelić

