

LASTOVO
HOLIDAYS

Ladies

retreat za žene



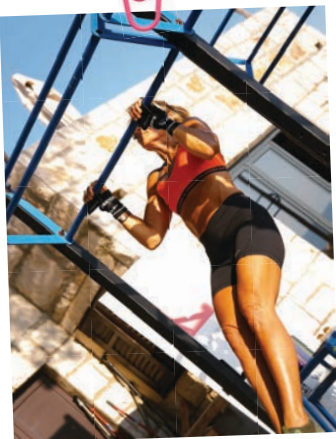
Hrvatska, Lastovo Holidays
Otok Lastovo, uvala Zaklopatica

30.08. – 05.09.2027.

O retreatu

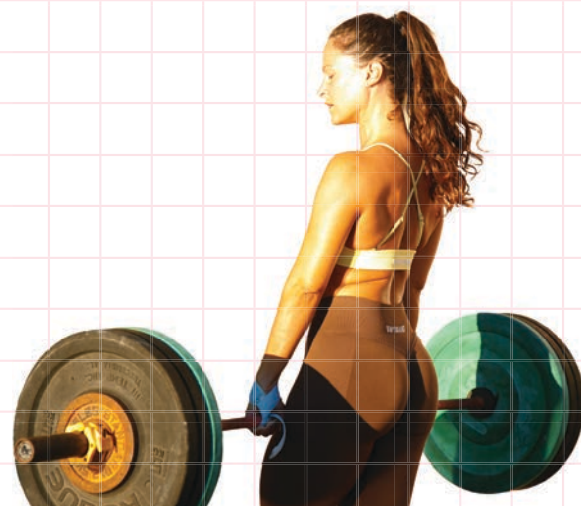
Ladies Lastovo Retreat je fitness retreat namijenjen ženama koje žele spojiti **trening, opuštanje i vrijeme za sebe** u jednom od najljepših i najmirnijih dijelova Jadrana.

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 upoznati otok Lastovo i odmoriti se na jedan potpuno drugačiji način bez gradske buke.

Ovdje ćeš provesti **najljepših tjedan dana** gdje se ne moraš brinuti oko organizacije puta, već je tvoj zadatak samo spakirati tenisice i ponijeti knjige koje ćeš čitati na plaži.



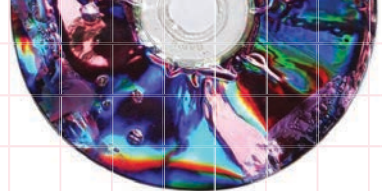
Što je uključeno

- 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

Napomena

- Kamp će biti na hrvatskom i namijenjen je ženama s balkanskog govornog područja
- Puna cijena kampa je 1260 €, a parcijalna cijena je akontacija koja se plaća sad i osigurava ti mjesto, ostatak se plaća kasnije
- U slučaju plaćene akontacije i nemogućnosti odlaska na kamp akontaciju možeš preusmjeriti za bilo koji drugi kamp, ali ona sama se ne vraća





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 tjeđan 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 opuštati, 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

