

Espartanas



Login



Esqueci meu **e-mail/senha**

Entrar

Se nao tiver conta, cadastre-se

Seja uma Espartana



Google



Facebook



Apple

Acesso com biometria





Cadastro

Nome

Sobrenome

email

Telefone (opcional)

Senha



Confirmacao de Senha

☐

Concordo com os termos e servicos do
Espartanas.

☐

Concordo com o processamento dos meus dados
pessoais conforme descrito acima e melhor
explicado na [Política de Privacidade](#)

Avancar

Voltar



Cadastro

Se não tiver conta, cadastre-se

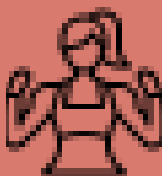
Avancar

Voltar

Bem vindo ao Espartanas Júlia



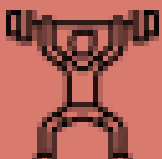
Escolha a série que você deseja treinar.



Série iniciante para
quem está começando.



Série intermediária pra
que, já tem alguma
experiência



Série avançada pra
quem já sabe muito
bem das coisas



Vamos treinar!



Série A - Peito e Tríceps				▼
Supino reto livre	4	10 - 12	60s	
Supino reto livre	4	10 - 12	60s	
Supino reto livre	4	10 - 12	60s	
Supino reto livre	4	10 - 12	60s	
Supino reto livre	4	10 - 12	60s	
Supino reto livre	4	10 - 12	60s	

Série B - Costas e Bíceps	>
---------------------------	---

Série C - Perna e Ombro	>
-------------------------	---

Recuperar Senha



E-mail

Voltar



Olá, Júlia Oliveira

Perfil

Júlia

Oliveira

julia.oliveira@gmail.com

(21) 99999-9999

Editar



Bem vindo ao Espartanas Júlia



Escolha a série que você deseja treinar.



Série iniciante para
quem está começando.



Deseja realmente sair? Já
finalizou seu treino?

Já treinei

Voltar



Série avançada pra
quem já sabe muito
bem das coisas

