

# Espartanas



## Login



Esqueci meu **e-mail/senha**

Entrar

Se não 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

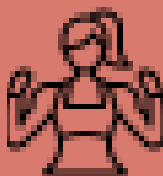
**Avancar**

**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

