Practica Windows Form

Hacer una agenda de contactos con interfaz gráfica de usuario en Windows forms

La aplicación debe tener un login.

Solo se mostrará la ventana principal si el usuario ingresado es válido.

Debe tener un menú principal con las opciones de la agenda que les había indicado en consola.

La aplicación debe validar que el teléfono se ingrese en formato "###-###" y el email debe contener "@".