

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان

أثر برنامج مقترح للتمارين الهوائية لانقاص الوزن
لل سيدات من سن (٣٥-٤٥) سنة

Effects of a proposed Program of aerobic Exercises Weight loss women between 35- 45 years

إعداد الطالبة: هويدا الصادق عطا الله محمد

إشراف : د.سمية جعفر حميدي سليمان

الخرطوم ١٤٣٢ هـ - ٢٠١١ م



Approval Page

The thesis of: H.woida ELSadig Attalla Mohammed
is approved.

Thesis title: Effect of Proposed Program
of Aerobic Exercises Weight
Loss for Women between
35 - 45 years.

External Examiner

Name: M.ammoud jacob

Sign: [Signature] Date: 2-4-2012

2. Internal Examiner

Name: Henrik A. Ismat

Sign: [Signature] Date: 2-4-2012

1. Supervisor

Name: S. unnia Gaffer Hemady

Sign: [Signature] Date: 2-4-2012