

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان

أثر برنامج مقترح للتمرينات الهوائية لانقاص الوزن  
للسيدات 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. unna Gaffer Hemady

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