

29/10

CALANDRIER ÉDITORIAL

09/11

Échéance	Dimanche 29 Oct.	Jeudi 02 Nov.	Samedi 04 Nov.	Jeudi 09 Nov.
Réseau				
Fichier				
Status	Fait	Fait	Fait	En cours...

11/11

CALANDRIER ÉDITORIAL

23/11

Échéance	Samedi 11 Nov.	Jeudi 16 Nov.	Samedi 18 Nov.	Jeudi 23 Nov.
Réseau				
Fichier				
Status	En attente	Fait	Fait	Fait

26/11

CALANDRIER ÉDITORIAL

07/12

Échéance	Dimanche 26 Nov.	Samedi 02 Déc.	Dimanche 03 Déc.	Jeudi 07 Déc.
Réseau				
Fichier				
Status	Fait	Fait	Fait	Fait

09/12

CALANDRIER ÉDITORIAL

--->

Échéance	Dimanche 09 Déc.	Samedi 02 Mars	Samedi 27 Avril	Samedi 01 Juin
Réseau				
Fichier				
Status	Fait	A venir...	A venir...	A venir...

(29/10) - PUBLICATION 1 - (09/11)



Stage squash halloween !



Le mardi 31/10/2023 de 10h à 17h

www.squashcluboccitan.com - Crédits : (kevin Gaffa, Sparklestroke, ChristopherPluta)

DÉSCRIPTION

🎃 Stage Squash Halloween - Spécial Fun et Frissons ! 🎃

Plongez dans l'esprit d'Halloween avec notre stage de squash spécialement conçu pour allier plaisir et compétition ! 🏆

 Date : 31 octobre 2023

 Horaires : 10h00 - 17h00

Lieu : 73, avenue des Italiens, La Salvetat-Saint-Gilles

 Au programme :

 Tournois amicaux costumés

 Jeux effrayants sur le court

 Friandises et récompenses

 Laissez-vous surprendre par des matchs endiablés et une ambiance festive. Que vous soyez débutant ou expert, rejoignez-nous pour partager des moments inoubliables sur le court et en dehors !

 Les places sont limitées, réservez dès maintenant pour vous assurer une part de l'action Halloweenesque ! 🎃👻

 Contactez-nous au 06 71 92 87 17 ou envoyez un message pour plus d'informations et pour réserver votre place effrayamment amusante !

 Site Web : squashcluboccitan.com

#SquashHalloween #StageSquash #FunEtFrissons
#SquashClubOccitan

(29/10) - PUBLICATION 2 - (09/11)



DÉSCRIPTION



🎬 Découvrez le Squash Club Occitan en Action ! 🎬

Vous vous demandez ce qui rend le Squash Club Occitan si spécial ?
Ne cherchez plus ! 🏆🌟

Plongez dans notre univers à travers cette vidéo de présentation captivante. Explorez nos installations modernes, rencontrez notre équipe passionnée et découvrez la dynamique unique de notre club.

Que vous soyez un joueur chevronné ou que vous souhaitiez simplement vous initier au squash, notre club est l'endroit idéal pour rejoindre une communauté sportive chaleureuse et motivée.

📍 Localisation : 73, avenue des Italiens, La Salvetat-Saint-Gilles
🌐 Site Web : squashcluboccitan.com

👉 Regardez la vidéo maintenant et laissez-vous inspirer pour rejoindre l'aventure du squash au Squash Club Occitan !

📞 Pour toute question ou pour commencer votre parcours sportif avec nous, n'hésitez pas à nous contacter au [numéro de contact] ou à visiter notre site Web pour plus d'informations.

#SquashClubOccitan #PrésentationVidéo #DécouvrezLeSquash
#PassionSportive

(29/10) - PUBLICATION 3 - (09/11)



DÉSCRIPTION

A Facebook post featuring a black and yellow promotional graphic for the "OPEN AUTOMNE" squash tournament. The graphic includes a small crown icon, the date "05 novembre 2023", the text "OPEN AUTOMNE", a quote "« Frappez fort sous les feuilles dorées »", the "Squash Club Occitan" logo with address "73 Av. des Italiens, 31880 La Salvetat-Saint-Gilles", and three red silhouettes of people playing squash on a court. Logos for "L'Abattoir", "SR SPORTS", and "L'apéricaye" are at the bottom. The post has a red "f" icon indicating it's from Facebook.

🍂 Participez à l'Open d'Automne au Squash Club Occitan ! 🍂

La saison d'automne est là et avec elle vient notre légendaire Open d'Automne au Squash Club Occitan ! 🏆🍁

Êtes-vous prêt à relever le défi et à montrer vos compétences sur le court de squash ? Que vous soyez un joueur débutant ou expérimenté, cet événement est l'occasion parfaite de vous mesurer à d'autres passionnés du squash.

Date : 05 novembre 2023

Lieu : 73, avenue des Italiens, La Salvetat-Saint-Gilles

Site Web : squashcluboccitan.com

Inscrivez-vous dès maintenant pour garantir votre place dans ce tournoi passionnant. Affinez vos tactiques, échangez des frappes spectaculaires et vivez l'excitation de la compétition.

N'oubliez pas de partager cette annonce avec vos amis et collègues joueurs de squash ! Rejoignez-nous pour une journée de sport, de convivialité et de détermination sur le court.

Pour vous inscrire ou pour toute question, contactez-nous au [numéro de contact] ou visitez notre site Web pour plus d'informations.

#OpenDAutomne #TournoiDeSquash #SquashClubOccitan
#PassionSquash

(29/10) - PUBLICATION 4 - (09/11)



DÉSCRIPTION

🏆🍂 Félicitations à notre Champion d'Automne ! 🍂🏆

Le Squash Club Occitan est ravi de célébrer notre champion d'automne, [...] ! 🎉

Après des matchs passionnants et des performances exceptionnelles tout au long de l'Open d'Automne, [...] a montré sa maîtrise du jeu et sa détermination sur le court de squash.

Nous tenons à remercier tous les participants pour leur enthousiasme et leur esprit sportif lors de cet événement. Chaque moment passé sur le court a contribué à rendre cet événement inoubliable.

Restez à l'écoute pour plus d'événements passionnants au Squash Club Occitan ! Nous sommes fiers de notre communauté de joueurs de squash dévoués et nous avons hâte de continuer à partager cette passion avec vous tous.

Un grand bravo à [...] pour cette victoire méritée ! 🏆👏

🌐 Site Web : squashcluboccitan.com

#ChampionDAutomne #SquashChampion #SquashClubOccitan
#PassionSquash

(11/11) - PUBLICATION 1 - (23/11)



DÉSCRIPTION



🎥🏆 Vidéo Finale de l'Open d'Automne 🏆🎥

Revivez les moments intenses, les coups gagnants et les émotions fortes de l'Open d'Automne du Squash Club Occitan ! 🎉🍂

Dans cette vidéo captivante, plongez au cœur de la compétition, découvrez les performances remarquables de nos joueurs et revivez les moments de suspense qui ont marqué cet événement sportif incontournable.

Que vous soyez passionné de squash, un adepte de compétition ou simplement curieux de découvrir l'ambiance de nos tournois, cette vidéo vous plongera dans l'univers dynamique et convivial du Squash Club Occitan.

Ne manquez pas l'occasion de revivre les moments forts de l'Open d'Automne et de vous immerger dans la passion du squash au sein de notre club.

Regardez la vidéo dès maintenant et partagez-la avec vos amis passionnés de sport ! 🎥🎾

🌐 Site Web : squashcluboccitan.com

#OpenDAutomne #SquashClubOccitan #PassionSquash
#MomentsFortsvideo

(11/11) - PUBLICATION 2 - (23/11)



Il est encore temps de s'inscrire !

Comment s'inscrire ?

C'est simple ! Remplissez le formulaire d'inscription en ligne sur notre site web

🎯 Des installations de qualité

🏆 Des compétitions amicale

⭐ Une école de squash



www.squashcluboccitan.com - Crédits : (snoopytkd)

DÉSCRIPTION

📢 Il Est Encore Temps de S'Inscrire ! 🏆

Vous avez toujours rêvé de participer à l'expérience unique de notre club de squash ? Ne manquez pas cette opportunité ! Les inscriptions pour la saison 2023/24 du Squash Club Occitan sont encore ouvertes.

Rejoignez notre communauté passionnée de squash, perfectionnez votre jeu, participez à nos tournois palpitants et profitez de l'ambiance conviviale de notre club. Quel que soit votre niveau, nous avons une place pour vous !

- 📝 Inscrivez-vous dès maintenant pour bénéficier de :
- ✓ Cours de squash de haute qualité
- ✓ Accès illimité à nos terrains de squash
- ✓ Participation à nos événements et tournois exclusifs
- ✓ Ambiance chaleureuse et amicale

🌐 Site Web : squashcluboccitan.com

Ne manquez pas l'occasion de vivre une saison de squash inoubliable avec le Squash Club Occitan. Rejoignez-nous et faites partie de notre aventure sportive !

👉 Contactez-nous pour plus d'informations et pour vous inscrire. Les places sont limitées, ne tardez pas ! ⏳

#InscriptionsOuvertes #Saison2023_24 #SquashClubOccitan
#PassionSquash

(11/11) - PUBLICATION 3 - (23/11)



Inscription mini-tournoi
73 Av. des Italiens, 31880 La Salvetat-Saint-Gilles

**Le dimanche
18/11/2023**

**Inscription
15€ + repas inclus !**

Arbitré par le juge arbitre : _____ 06 71 92 87 17

www.squashcluboccitan.com - Crédits : (Artem Podrez)

DÉSCRIPTION

🎾🏆 Inscription Ouverte : Mini Tournoi de Squash ! 🏆🎾

Amateurs de défis et de compétition, c'est votre chance de briller sur le court ! Le Mini Tournoi de Squash du Squash Club Occitan approche à grands pas, et les inscriptions sont officiellement ouvertes !

Date du Tournoi : 18 novembre 2023

Heure : 13H00

Lieu : 73, avenue des Italiens, La Salvetat-Saint-Gilles

Frais d'inscription : 15€

Site Web : squashcluboccitan.com

Qu'est-ce que vous pouvez attendre du tournoi ?

Des matchs passionnants et stimulants

L'opportunité de tester vos compétences contre des adversaires variés

Des rencontres amicales et du plaisir sur et en dehors du court

Un arbitre professionnel pour garantir l'équité

Que vous soyez débutant ou joueur expérimenté, ce tournoi est ouvert à tous les niveaux de jeu. Venez profiter de l'ambiance compétitive et de l'esprit sportif qui règnent au sein du Squash Club Occitan.

Inscrivez-vous dès maintenant pour réserver votre place !

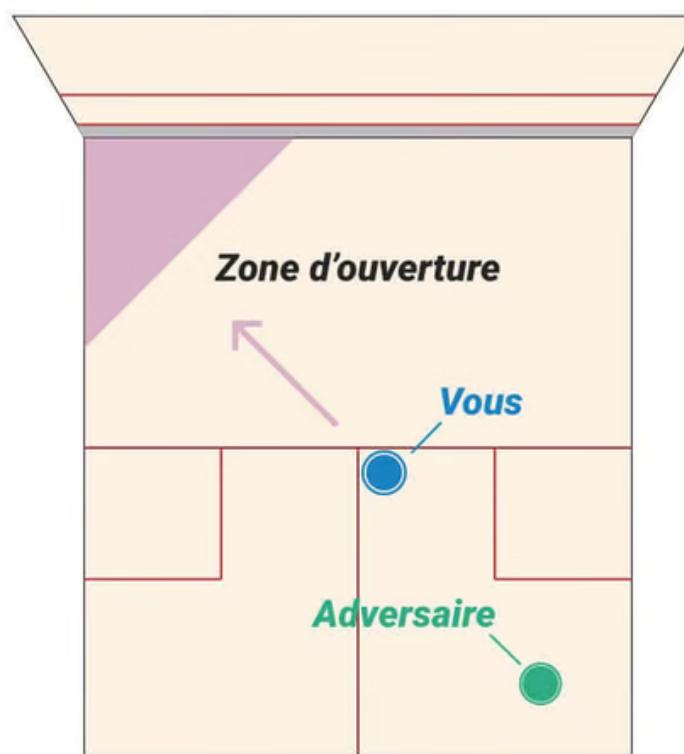
Pour vous inscrire, contactez-nous au [numéro de contact] ou envoyez un message privé. Les places sont limitées, alors ne manquez pas cette occasion de montrer vos talents sur le court !

#MiniTournoiSquash #InscriptionsOuvertes #SquashClubOccitan
#PassionSquash

(11/11) - PUBLICATION 4 - (23/11)



Astuce sur le cours !



www.squashcluboccitan.com - Crédits : conseilssportdecathlon

DÉSCRIPTION

🎾 TOP Astuce de Squash : Maîtrisez votre Placement de Balle ! TOP 🎾

🎯 1. L'Angle est Clé 🎯

Choisissez judicieusement l'angle de vos tirs. Essayez de viser les coins du court pour rendre les retours de votre adversaire plus difficiles. En utilisant les angles, vous pouvez également créer des opportunités pour des tirs gagnants.

↗ 2. Anticipez le Mouvement de Votre Adversaire ↗

Observez attentivement les déplacements de votre adversaire. Si vous pouvez prédire où il se dirigera après son coup, visez à placer la balle dans cette zone pour le forcer à courir davantage et à prendre une position inconfortable.

🚀 3. Variété et Imprévisibilité 💥

Ne soyez pas prévisible ! Alternez entre des tirs courts et longs, des coups lobés et des volées. Plus vous gardez votre adversaire en déséquilibre, plus vous aurez l'opportunité de placer la balle là où il a le plus de mal à la récupérer.

🧠 4. Jouez avec l'Esprit 🧠

Le placement de balle n'est pas seulement physique, mais aussi mental. Essayez de lire le jeu de votre adversaire et anticipiez ses mouvements. Placez la balle là où il ne s'y attend pas, pour le surprendre et prendre l'ascendant.

🌐 Site Web : squashcluboccitan.com

#ConseilsDeSquash #PlacementDeBalle #StratégieGagnante
#SquashClubOccitan #AméliorezVotreJeu

(26/11) - PUBLICATION 1 - (07/12)



DÉSCRIPTION

🎾 Quelle est Votre Activité Préférée au Squash Club Occitan ? 🎾

Nous sommes curieux de connaître vos préférences quand il s'agit de nos activités au Squash Club Occitan ! Dites-nous, quelle option vous passionne le plus ? 😊

- 🔥 Votez pour Votre Choix ! 🔥
- 🥇 Événements spéciaux
- 🏆 Entraînements intensifs
- 🏆 Tournois compétitifs

Faites entendre votre voix et partagez avec nous ce qui vous motive le plus à fouler le court de squash. C'est le moment de partager votre passion ! 💪

🌐 Site Web : squashcluboccitan.com

#SondageSquashClub #PassionSquash #VotezVotreActivitéPréférée
#SquashClubOccitan

(26/11) - PUBLICATION 2 - (07/12)



DÉSCRIPTION

🎄 Compte à Rebours des Fêtes 🎄 J-20 !

La magie des fêtes est dans l'air et nous ne pouvons pas être plus excités ! 🎅🌟 Dans seulement 20 jours, les festivités de fin d'année seront officiellement lancées. C'est le moment idéal pour se retrouver, célébrer et partager de précieux moments avec vos proches.

Au Squash Club Occitan, nous sommes ravis de faire partie de cette saison spéciale. Alors, préparez-vous à une ambiance festive et à des surprises palpitantes à venir !

🎁 Restez à l'écoute pour découvrir nos offres spéciales et nos événements à venir pour célébrer ensemble cette période magique. Ne manquez pas une seule mise à jour pendant ce compte à rebours enchanteur ! 🕒🌟

🌐 Site Web : squashcluboccitan.com

#CompteÀReboursDesFêtes #SquashClubOccitan
#FêtesEnFamille #MagieDeNoël

(26/11) - PUBLICATION 3 - (07/12)



Votre rétrospective de cette année 2023 !

Votre plus beau service



Votre plus beau point

Votre plus beau match

Partagez-nous vos souvenirs préférés de cette année en commentaires !

www.squashcluboccitan.com - Crédits : (master1305, Luiza Bola)

DÉSCRIPTION

🎉 Rétrospective de l'Année 2023 au Squash Club Occitan 🎉

Alors que nous nous apprêtons à dire au revoir à cette incroyable année 2023, c'est le moment de jeter un coup d'œil en arrière sur nos moments les plus mémorables. Cette année a été remplie de défis, de réalisations et de souvenirs inoubliables au sein de notre famille du squash. Voici notre rétrospective :

En regardant en arrière, nous sommes remplis de gratitude envers notre incroyable communauté qui fait du Squash Club Occitan un lieu de partage, d'apprentissage et de camaraderie. Merci à vous tous pour cette année exceptionnelle !

🌟 En avant vers de nouvelles aventures en 2024, où nous continuerons à grandir, à jouer et à célébrer ensemble. Que l'année à venir soit remplie de succès, de joie et de squash passionnant !

🌐 Site Web : squashcluboccitan.com

#Rétrospective2023 #SquashClubOccitan #PassionSquash
#NouvellesAventures

(26/11) - PUBLICATION 4 - (07/12)



Chaleur Hivernale au Squash Club Occitan !

L'hiver approche à grands pas, et au Squash Club Occitan, nous avons la solution parfaite pour vous réchauffer entre vos parties de squash !

www.squashcluboccitan.com - Crédits : (ASphotofamily, mvetodesign, canva creative cloud)

DÉSCRIPTION

🔥 Le Chaleureux Poêle à Bois du Squash Club Occitan 🔥

Avec les températures qui commencent à baisser, nous avons la solution parfaite pour vous réchauffer après une séance intense sur le court ! Découvrez notre tout nouveau poêle à bois qui ajoute une touche de confort et d'ambiance à notre espace détente.

Imaginez-vous après un match passionné, vous relaxant près du poêle, savourant une boisson chaude et échangeant des histoires avec vos amis de squash. Notre poêle à bois est l'endroit idéal pour se détendre, se ressourcer et profiter de l'atmosphère conviviale de notre club.

Venez vivre cette expérience chaleureuse et découvrez comment notre poêle à bois ajoute une nouvelle dimension à votre expérience au Squash Club Occitan. Que le squash et la chaleur de l'amitié vous accompagnent tout au long de cet hiver !

🌐 Site Web : squashcluboccitan.com

#ChaleurHivernale #SquashClubOccitan #AmbianceConviviale
#PoêleàBois

(09/12) - PUBLICATION 1 - (--->)



Du 10 décembre au 10 février

Soldes

Winter edition

Jusqu'à -60%

Dans la limite des stocks disponibles.

SR
SPORTS RAQUETTES
www.sportsraquettes.fr

www.squashcluboccitan.com - Crédits : (Olena Kiyan. cikr-free-vector)

DÉSCRIPTION

● Soldes Exceptionnels : -60% chez Sports Raquettes ! ●

Êtes-vous prêt à équiper votre passion pour le squash tout en économisant ? Ne manquez pas nos soldes exceptionnelles "Sports Raquettes" avec des réductions incroyables de 60% sur une sélection d'équipements de haute qualité ! Profitez de cette occasion en or pour mettre la main sur les raquettes, les balles, les chaussures et les accessoires les plus performants à des prix imbattables. Que vous soyez un joueur débutant ou confirmé, nos articles en promotion vous aideront à améliorer votre jeu et à jouer avec style. Rendez-vous dès maintenant au Squash Club Occitan pour découvrir nos offres spéciales et équiper votre passion sans vous ruiner. Ne laissez pas cette chance de faire des économies glisser entre vos doigts !

🌐 Site Web : squashcluboccitan.com
🌐 Site Web : sportsraquettes.fr

🛍 Faites-vous plaisir tout en économisant : -60% sur les équipements de sports à raquettes !

#SoldesRaquettes #ÉquipementsSportifs
#RéductionsExceptionnelles #SquashClubOccitan

(09/12) - PUBLICATION 2 - (--->)



A Facebook post featuring a purple header with a red crown icon and the date "18 mars 2024". The main text is "Open Féminin 'Les Violettes'" in pink, with the tagline "« Un tournoi féminin tout en élégance ! »" below it. The post is from "Squash Club Occitan" with the address "73 Av. des Italiens, 31880 La Salvetat-Saint-Gilles". At the bottom, there are two red silhouettes of female squash players on a yellow background, with logos for "L'Abattoir", "SR SPORTS", and "L'apéritiv'e".

DÉSCRIPTION

✿ Open Féminin "Les Violettes" - Un Tournoi Réservé aux Reines du Court ! ✿

Mesdames, c'est votre moment de briller sur le court de squash ! L'Open Féminin "Les Violettes" est de retour au Squash Club Occitan pour célébrer la puissance, la grâce et la passion du squash féminin.

📅 Date : 18 mars 2024

🏆 Catégories : Femmes

📍 Lieu : 73, avenue des Italiens, La Salvetat-Saint-Gilles

🌐 Site Web : squashcluboccitan.com

Que vous soyez une joueuse débutante ou aguerrie, l'Open "Les Violettes" vous offre une opportunité unique de vous mesurer à d'autres passionnées de squash, de développer vos compétences et de partager des moments de convivialité.

Participez à cet événement incontournable, où chaque échange, chaque point et chaque sourire compte. Soyez prêtes à montrer votre talent et votre détermination pour conquérir le titre tant convoité !

Pour vous inscrire ou pour obtenir plus d'informations, contactez-nous dès maintenant. Ensemble, faisons de cet Open "Les Violettes" un moment mémorable et inspirant pour toutes les femmes passionnées de squash.

#OpenLesViolettes #SquashFéminin #PassionSquash
#SquashClubOccitan

(09/12) - PUBLICATION 3 - (--->)



A Facebook post featuring a blue header with a red crown icon and the date "13 mai 2024". The main text reads "OPEN DE PRINTEMPS" in large green letters, with "DE" in yellow. Below it is the text "« Faites fleurir vos performances squashistiques ! »". The post continues with "Squash Club Occitan" and the address "73 Av. des Italiens, 31880 La Salvetat-Saint-Gilles". At the bottom, there is a graphic of two red silhouettes playing squash on a green field with flowers, and logos for "L'Abattoir", "SR SPORTS NEDERLAND", and "L'apéricafé". A small note at the bottom says "Mis en page : [idrac joris] - Crédits : [Calimatak, brgfx, freepick] - IPNS - 08/2023".

DÉSCRIPTION

👉 Open de Printemps : Rejoignez-nous pour une Saison Explosive de Squash ! 🚀

Le printemps arrive en force, et avec lui, notre tant attendu Open de Printemps au Squash Club Occitan ! C'est le moment idéal pour sortir de l'hiver et faire chauffer les raquettes pour des échanges palpitants.

📅 Date : 13 mai 2024
📍 Lieu : 73, avenue des Italiens, La Salvetat-Saint-Gilles
🌐 Site Web : squashcluboccitan.com

Que vous soyez un joueur aguerri ou un novice passionné, l'Open de Printemps est une opportunité en or pour défier vos compétences, rencontrer de nouveaux adversaires et vous épanouir dans l'atmosphère électrisante de la compétition.

Cet événement est bien plus qu'un simple tournoi : c'est une expérience où l'amour du squash et la camaraderie se rencontrent. Rejoignez-nous pour une journée de sport intense, d'émotions fortes et de moments partagés entre passionnés.

Inscrivez-vous dès maintenant et préparez-vous à un printemps plein de rebondissements, de smashes et de sourires !

#OpenDePrintemps #PassionSquash #SquashClubOccitan
#ÉchangesPalpitants

(09/12) - PUBLICATION 4 - (--->)



DÉSCRIPTION

★ Open Jeunes : La Relève du Squash est Prête à Briller ! ★

Au Squash Club Occitan, nous croyons en l'avenir du squash et en la passion des jeunes joueurs. C'est pourquoi nous sommes fiers de vous annoncer notre tant attendu Open Jeunes, l'événement qui met en lumière les étoiles montantes de notre sport préféré !

Date : 11 juin 2024

Catégories : Junior

Lieu : 73, avenue des Italiens, La Salvetat-Saint-Gilles

Site Web : squashcluboccitan.com

Cet événement est bien plus qu'une compétition : c'est une occasion pour les jeunes joueurs de montrer leur talent, de s'inspirer les uns des autres et de grandir dans une ambiance conviviale et stimulante. Nos cours spéciaux, nos conseils de pro et nos échanges avec des athlètes expérimentés sont autant d'opportunités pour nos jeunes talents de briller sur et en dehors du court.

Que vous soyez un parent fier ou un joueur en herbe, l'Open Jeunes est une journée inoubliable de sport, d'amusement et de camaraderie. Rejoignez-nous pour soutenir nos jeunes champions et les encourager à donner le meilleur d'eux-mêmes !

Inscrivez-vous dès maintenant pour réserver votre place et venez célébrer le futur du squash avec nous.

#OpenJeunes #FutureChampions #SquashClubOccitan
#PassionSquash