Narbonne - N°004 - Du 18 au 31 janvier 2020

URBAN & SORTIES TV

GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.

LE CHOIX, LES MARQUES
ET LES PRIX BAS TOUTE L'ANNÉE

JMT

ALIMENTATION ANIMALE

NOURRITURE & ACCESSOIRES
pour vos animaux

VOUS SOUHAITE UNE BONNE ANNÉE 2020 !

JMT NARBONNE

DU LUNDI AU SAMEDI : 9H30 - 19H

21 rue Demoge, ZAC Bonne Source - 11100 NARBONNE
04 68 32 78 35

à côté de DIAMANTOR

RETROUVEZ TOUTE NOTRE ACUTALITÉ SUR
WWW.JMT-ALIMENTATION-ANIMALE.COM

COMMENT ACCROCHER VOS DÉCORATIONS MURALES SANS FAIRE DE TROU ?

Parce que la structure de votre cloison ne vous le permet pas ou que votre bailleur vous l'interdit, il est parfois impossible de faire des trous dans les murs. Pour accrocher vos cadres et objets décoratifs, d'autres options s'offrent à vous.

LE SCOTCH DOUBLE FACE

Multi-usage et bon marché, cette solution est idéale pour fixer au mur les objets légers. Elle vous permet d'accrocher en un rien de temps de petits cadres sur des surfaces comme le plâtre, le bois, le plastique ou le verre.

LES LANGUETTES ADHÉSIVES

Ce type de fixation est très facile à utiliser. Il suffit de coller une languette sur votre mur à l'endroit désiré, une autre sur l'objet à accrocher, puis de les clipper ensemble. Il peut supporter des charges beaucoup plus lourdes – jusqu'à 10 kg pour certains modèles –, ce qui en fait un choix judicieux pour vos tableaux de grande dimension ou vos étagères.

LE MASTIC DE FIXATION

Sûrement la meilleure solution pour suspendre des éléments lourds, ce type de colle convient parfaitement pour vos meubles et luminaires. Résistant sans problème au gel et à l'humidité, il peut donc être utilisé dans vos pièces à eau et même à l'extérieur.

LES VENTOUSES

Les ventouses s'avèrent pratiques sur les revêtements en carrelage ou en verre. Seul bémol : elles peuvent se détacher avec le temps, et ne supportent en général que les objets légers.

LES BARRES EXTENSIBLES

Pourquoi ne pas détourner les traditionnelles tringles pour les transformer en objet déco ? Dans vos placards ou dans un petit renfoncement, elles seront idéales pour suspendre vos vêtements mais aussi vos pots de fleurs ou vos photos entre deux murs.

LA PEINTURE MAGNÉTIQUE

Cette option est également très tendance, décalée et originale. Si la peinture noire est la plus courante, sachez qu'il en existe aujourd'hui de toutes les couleurs. Toutefois, seuls les objets métalliques peuvent y adhérer. Pour suspendre vos photos, vous pouvez alors utiliser un magnet.

Urban TV N°004 - édition Narbonne du 18/01/2020 au 31/01/2020. BLUE PALM - RCS 830 784 930. Directeur de la publication : Philippe Combe - Infographie : Blue Palm. Service Commercial : Laura ESCALAÏS - Tél : 06 02 11 26 36 - e-mail : publicite@urbantv-narbonne.fr - Tirage 40 000 exemplaires - imprimé CE.
Urban TV est une marque du groupe Caméléon Communication - 64100 BAYONNE. Ce magazine est protégé par la loi du 11 Mars 1957 sur la propriété intellectuelle toute reproduction est strictement interdite.

NARBONNE
RÉSIDENCE CELESTE

APPARTEMENTS NEUFS

DEPUIS 1979
SM
SANGALLI
MARATUECH
AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

06 79 12 81 09
04 68 65 85 85
groupe-sm.com

LES CUISINES DE
Margaret

CUISINES
AMÉNAGEMENT
DÉCO

Cette année ma 1ère résolution,
je change ma CUISINE
CHEZ MARGARET !

ZAC de Castellas - Les Plaines Sud
75 rue de la Combe du Meunier
11100 Montredon-des-Corbières

04 68 41 54 92
lescuisinesdemargaret@outlook.fr

les cuisines de Margaret

Du lundi au samedi de 9h30 à 12h
(fermé le lundi matin)
et de 14h15 à 19h (samedi 18h)

TF1 | france•2 | france•3 | CANAL+ | france•5 | M6

21.05 **THE VOICE**
La plus belle voix
Présenté par Nikos Aliagas
23.30 **The Voice**
00.40 **Les experts**, série
01.30 **Les experts**, série

21.05 **2 HEURES DE RIRES ET D'ÉMOTIONS OU FOOTBALL**
23.20 **On n'est pas couché**
02.00 **Les Enfants de la télé**

21.05 **COMMISSAIRE MAGELLAN**
La belle équipe
22.35 **Commissaire Magellan**, série
00.10 **Vu**, mag.

21.00 **GENTLEMEN CAMBRIOLEURS** ★
Film de James Marsh
22.50 **Creed II** ★, film
00.53 **Le journal du hard**, mag.

20.50 **ÉCHAPPÉES BELLES**
Égypte, au fil du Nil
22.25 **Agnès Jaoui - Le goût de l'opéra**, doc.
23.20 **L'œil et la main**, doc.

21.05 **HAWAII 5-0** 10
Ke iho mai nei ko luna
Série
21.55 **Hawaii 5-0**, série
22.45 **Hawaii 5-0**, série
23.35 **Hawaii 5-0**, série

arte | C8 | W9 | TMC | TFX | NRJ 12

20.50 LE MURMURE DE LA FORÊT
22.25 **Les forêts du Grand Nord**, doc.
23.15 **Philosophie**, mag.

21.15 KAMEL LE MAGICIEN BLUFFLE LES STARS
22.45 **De quoi j'me mêle !**, mag.

21.05 LES SIMPSON
Chagrin constant
21.30 **Les Simpson**
21.50 **Les Simpson**
22.20 **Les Simpson**

21.05 COLUMBO
Eaux troubles
22.55 **90' Enquêtes**, mag.
00.25 **Programmes de nuit**

21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES
23.00 **Chroniques criminelles**, mag.
00.55 **Programmes de nuit**

21.05 THE BIG BANG THEORY
21.30 **The Big Bang Theory**, série
21.55 **The Big Bang Theory**

LCP Public Sénat | france•4 | C STAR | gulli | france•Ô | TF1 Séries Films

21.00 DIEU À L'ÉCOLE DE LA RÉPUBLIQUE
22.30 **Documentaires**, doc.

20.50 RUGBY : TOULON / BAYONNE
22.50 **La vie au temps des mousquetaires**, doc.

21.00 THE GIFTED
Rivalités entre mutants
21.50 **The Gifted**, série
22.40 **Supergirl**, série
23.30 **Supergirl**, série

21.00 LES AVENTURES DU CHAT POTTE
21.25 **Les aventures du Chat Potté**
23.30 **Corneil et Bernie**

20.55 GOOD KARMA HOSPITAL
21.40 **Good Karma Hospital**
22.25 **GSL comme jamais !**, spectacle

21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN
22.50 **Joséphine, ange gardien**, série
00.50 **Programmes de nuit**

CNEWS | L'ÉQUIPE | 6ter | RMC Story | RMC Découverte | Chérie 25

21.00 L'HEURE DES PROS
23.00 **Intégrale week-end**
23.30 **Édition de la nuit**
00.00 **Édition de la nuit**

21.20 CATCH : WWE RAW
22.20 **Catch : WWE NxT**, sport
23.20 **Catch : WWE SmackDown**, sport

21.05 AQUAMEN : LES AS DES AQUARIUMS
22.50 **Aquamen : les as des aquariums**, doc.

20.55 PREMIERS PAS DANS LA GENDARMERIE
22.00 **Premiers pas dans la gendarmerie**, doc.

20.55 LES BROWN : GÉNÉRATION ALASKA
22.40 **Les Brown : génération Alaska**, doc.

21.05 POLDARK
Episode 7
22.15 **Poldark**, série
23.30 **Medium**, série
00.25 **Medium**, série

TF1 | france•2 | france•3 | CANAL+ | france•5 | M6

21.05 **SPLIT**
Film de M. Night Shyamalan
Avec James McAvoy
23.20 **Seven** ★★, film
01.40 **Programmes de nuit**

21.05 **ÔTEZ-MOI D'UN DOUTE** ★
Film de Carine Tardieu
22.45 **Pas si simple** ★, film
00.45 **Ciné sorties de la semaine**

21.05 **LES ENQUÊTES DE VERA** 10
OU 21.05 Football : Coupe
22.35 **Les enquêtes de Vera**, série
00.05 **Météo**

21.00 **C'EST PAS GRAVE D'AIMER LE FOOTBALL**
22.30 **King of ze day**, mag.
23.15 **Atomic blonde** ★, film

20.50 **PAIN DE MIE, LA MIE QUI VOUS VEUT DU BIEN ?**
21.45 **Les pâtes à tartiner étalent leurs secrets**, doc.

21.05 **ZONE INTERDITE**
Magazine présenté par Ophélie Meunier
23.10 **Enquête exclusive**, mag.
00.25 **Enquête exclusive**

arte | C8 | W9 | TMC | TFX | NRJ 12

20.55 LE NOUVEAU MONDE ★★ Film
23.10 **La conquête de l'Amérique**, doc.
00.00 **Ariane à Naxos**

21.05 LE BONHEUR EST DANS LE PRÉ
23.00 **Enquête sous haute tension**, mag.
00.30 **Programmes de nuit**

21.05 NCIS : LOS ANGELES
21.50 **NCIS : Los Angeles**
22.35 **NCIS : Los Angeles**
23.20 **NCIS : Los Angeles**

21.05 COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES
22.45 **Cold Case : Affaires classées**, série

21.05 LE GRAND PARTAGE ★ Film
23.00 **Comme un chef** ★, film
00.40 **Programmes de nuit**

21.05 JOKER ★
Film de Simon West
22.50 **Parker** ★, film
01.05 **La malédiction de la pyramide**, téléfilm

LCP Public Sénat | france•4 | C STAR | gulli | france•Ô | TF1 Séries Films

21.00 REMBOB'INA
Paris à tout prix
23.45 **Émois & moi**, mag.
23.55 **Photo Politique**
00.00 **Débatdoc**, mag.

21.05 MOONRAKER
★ Film avec Roger Moore
23.10 **Jamais plus jamais**
01.15 **Des plans sur la comète** ★, film

21.10 PAWN STARS : ROYAUME-UNI
22.30 **Pawn stars : Royaume-Uni (suite)**, série

21.00 E=M6 FAMILY
Magazine
21.55 **E=m6 Family**, mag.
22.50 **E=m6 family**, mag.
23.45 **Corneil et Bernie**

20.55 PASSION OUTREMER
22.40 **Passion Outremer**
23.50 **Comme une envie de jardins…**

21.00 KILLING EVE
On se connaît ?
21.45 **Killing Eve**, série
22.40 **Killing Eve**, série
23.35 **Killing Eve**, série

CNEWS | L'ÉQUIPE | 6ter | RMC Story | RMC Découverte | Chérie 25

21.00 INTÉGRALE WEEK-END
23.00 **Intégrale sport**, mag.
00.00 **Édition de la nuit**

21.05 FLÉCHETTES OU LA GRANDE SOIRÉE
22.50 **L'Équipe du soir**
00.00 **L'Équipe du Soir la prolongation**, mag.

21.05 MON BEAU-PÈRE ET NOUS ★
22.45 **Mon beau-père, mes parents et moi** ★, film

20.55 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ
22.20 **Famille Turpin : la maison de l'horreur**, doc.

20.55 TRACES CACHÉES : LA GUERRE DU VIETNAM
22.10 **Traces cachées : La montagne d'Hitler**

21.05 UNE FEMME D'HONNEUR
23.00 **Crimes en Île-et-Vilaine**, mag.
00.55 **Programmes de nuit**

ORNAISONS
TERRAINS
À BÂTIR

LIBRE CHOIX DU CONSTRUCTEUR

TRAVAUX EN COURS

À PARTIR DE 54 900€

LE CLOS DES GALETS

DEPUIS 1979
SM
SANGALLI MARATUECH
AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

06 86 77 55 37
04 68 65 85 85
groupe-sm.com

Saint Just

Conférences franciscaines

Thème :
"Les vecteurs de changement"

SAMEDI
18 JANVIER 2020
14H30
SALLE DES SYNODES
PALAIS DES ARCHEVÊQUES
NARBONNE
AVEC LE SOUTIEN DE
Narbonne

ENTRÉE GRATUITE

TF1

21.05

SAM
Kenza et Lucie
Série

22.00 **Sam**, série
23.00 **New York, unité spéciale**, série

france 2

21.05

LES RIVIÈRES POURPRES 10
Kenbaltyu - Partie 1

22.55 **Faites entrer l'accusé**, mag.
00.35 **Au clair de la lune**

france 3

21.05

SECRETS D'HISTOIRE
Présenté par Stéphane Bern

22.50 **Tout le sport**, mag.
23.05 **La France en vrai**, doc.

CANAL+

21.00

THE NEW POPE 10
Épisode 3
Série de Paolo Sorrentino

22.50 **21 cm**
23.45 **L'ordre des médecins** ★★, film

france 5

20.50

SPEAKERINE
Épisode 5
Série

21.40 **Speakerine**, série
22.00 **Les routes de l'impossible**, doc.

M6

21.05

MARIÉS AU PREMIER REGARD
Épisode 3

23.10 **Mon admirateur secret**
02.20 **Météo**

arte

20.55 GORILLES DANS LA BRUME

23.00 **Tableau de chasse**, film
01.05 **Argent amer**, doc.

C8

21.15 TRANSFORMERS : L'AGE DE L'EXTINCTION

00.10 **Unstoppable** ★, film
01.50 **Programmes de nuit**

W9

21.05 TAKEN ★
Film de Pierre Morel

22.50 **Forrest Gump** ★★, film
01.25 **Programmes de nuit**

TMC

21.15 OBLIVION ★
Film avec Tom Cruise

23.30 **Edge of tomorrow** ★, film
01.40 **Programmes de nuit**

TFX

21.05 APPELS D'URGENCE

22.00 **Appels d'urgence**
23.05 **Appels d'urgence**
00.15 **Appels d'urgence**

NRJ 12

21.05 CRIMES
Crimes en Haute-Garonne

22.55 **Crimes**, mag.
00.50 **Crimes**, mag.
02.40 **Programmes de nuit**

LCP Public Sénat

20.30 DÉBATDOC
Putain de guerre

21.30 **Débatdoc**, mag.
21.58 **Allons plus loin**, mag.

france 4

21.05 L'HEUREUX ELU Spectacle

22.45 **Columbo - Meurtre sous prescription**, spectacle

C STAR

21.00 PAUL TAYLOR #FRANGLAIS

22.25 **Le grand bêtisier home vidéo**
00.10 **Programmes de nuit**

gulli

21.00 UNE PASSION 3 ÉTOILES

22.30 **L'étoile de la glace**, téléfilm
00.00 **Corneil et Bernie**

france Ô

20.55 ÉCHAPPÉES BELLES

22.25 **Gims & Friends à Marrakech**, spectacle
00.00 **hip Hop**

TF1 Séries Films

21.00 DR HOUSE
Heureux les ignorants

21.45 **Dr House**, série
22.40 **Dr House**, série
23.35 **Dr House**, série

CNEWS

21.00 SOIR INFO
Présenté par Thomas Hugues

23.30 **L'info du vrai**
00.30 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE

21.05 RUGBY : BOURG-EN-BRESSE / NARBONNE

23.00 **L'Équipe du soir**, mag.

6ter

21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE

22.20 **La petite histoire de France**, série
02.10 **Programmes de nuit**

RMC Story

20.55 MAYDAY : DANGERS DANS LE CIEL

22.00 **Vol 571 : crash dans les Andes**, doc.
23.35 **Hors de contrôle**

RMC Découverte

20.55 LE CONVOI DE L'EXTRÊME

21.50 **Le convoi de l'extrême**, doc.

Chérie 25

21.05 LA STRATÉGIE DE LA POUSSETTE ★

22.50 **Monsieur Papa** ★, film

TF1

21.05

MAGNUM 10
Un enlèvement peut en cacher un autre

22.45 **Magnum**, série
23.30 **Chicago Police Department**, série

france 2

21.05

FOOTBALL : COUPE DE LA LIGUE
1/2 finale

23.00 **Infrarouge**, doc.
00.05 **25 nuances de doc**, doc.

france 3

21.05

LA LOI DE JULIEN
Le bon fils
Téléfilm

22.40 **La loi de Valérie**, téléfilm
00.20 **Le pitch cinéma**

CANAL+

21.05

FOOTBALL : COUPE DE LA LIGUE
Sport

23.00 **Late football club**
23.55 **Roméo Elvis au Zénith de Lille**

france 5

20.50

DAECH, LES ENFANTS DU SOUPÇON

21.55 **Le monde en face débat**, débat
22.35 **C dans l'air**, mag.

M6

21.05

QUI VEUT ÊTRE MON ASSOCIÉ ?
Épisode 2

23.00 **Patron incognito**
00.45 **Patron incognito**, mag.

arte

20.50 1944 : IL FAUT BOMBARDER AUSCHWITZ

22.25 **Les expérimentations médicales à Auschwitz**

C8

21.15 LA PLANÈTE DES SINGES : LES ORIGINES ★

23.15 **L'agence tous risques** ★, film

W9

21.05 PRINCE OF PERSIA : LES SABLES DU TEMPS ★

23.15 **Les 100 vidéos qui ont fait rire en 2019**

TMC

21.15 90' ENQUÊTES

22.10 **90' Enquêtes**, mag.
23.05 **90' Enquêtes**, mag.
00.05 **90' Enquêtes**, mag.

TFX

21.05 LA COLÈRE DES TITANS ★

23.00 **Le choc des titans** ★, film
01.00 **Programmes de nuit**

NRJ 12

21.05 UN PEU, BEAUCOUP, AVEUGLÉMENT ★

23.00 **Le jeu de la vérité** ★, film

LCP Public Sénat

20.30 DÉBATDOC
Magazine

21.30 **Débatdoc**, mag.
22.00 **Allons plus loin**, mag.

france 4

21.05 PARODIES MUSICALES : 30 ANS DE SUCCÈS

22.30 **M. Pokora, à cœurs ouverts**, doc.

C STAR

21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE

22.40 **Au cœur de l'enquête**, mag.
02.40 **Programmes de nuit**

gulli

21.00 LUCKY LUKE LES DALTON EN CAVALE

22.30 **Magic : famille féerique**
00.15 **Corneil et Bernie**

france Ô

20.55 LA COULEUR DE LA VICTOIRE ★

22.50 **12 Years a Slave** ★★, film

TF1 Séries Films

21.00 LE JAGUAR ★
Film de Francis Veber

22.55 **Le Marquis** ★, film
00.40 **Programmes de nuit**

CNEWS

21.00 SOIR INFO
Présenté par Thomas Hugues

23.30 **L'info du vrai**
00.30 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE

21.05 FOOTBALL : L'EQUIPE ENQUÊTE

22.55 **L'Équipe du soir**
00.00 **Programmes de la nuit**

6ter

21.05 AMOUR SUR PLACE OU À EMPORTER

22.25 **Le premier jour du reste de ta vie** ★★, film

RMC Story

20.55 SOUS-MARIN LA MINERVE : 50 ANS DE MYSTÈRE

22.15 **20 000 lieues sous les mers**

RMC Découverte

20.55 PÉTRA : UNE CITÉ DE LEGENDE

21.55 **Nîmes : au cœur de la cité antique**, doc.
23.05 **Megapolis**, doc.

Chérie 25

21.05 SNAPPED : LES COUPLES TUEURS

22.05 **Snapped : les couples tueurs**, mag.

Réduisez votre impôt sur le revenu

en maison individuelle !!!

Sans copropriété

LOI PINEL

Venez en agence découvrir le montant de votre réduction d'impôt

Perpignan
- Villa T3 **plus que 1 lot**
- Villa T4 **plus que 2 lots**
- Villa T5 **plus que 2 lots**

Vias Plage
- Villa T4 **plus que 2 lots**

Photos non contractuelles

NICOLAS POURSIN

06 86 38 59 97

Vue et transaction en direct avec notre partenaire foncier sous réserve de disponibilité.

SM MAISONS DEPUIS 1979 Lionel TARRIUS

FERRY MENUISERIE

La menuiserie à vos dimensions

PROFITEZ DE LA BAISSE DES PRIX !

Changez vos ANCIENNES MENUISERIES

LA QUALITÉ AU MEILLEUR PRIX !

VOLETS ROULANTS & BATTANTS
PORTES DE GARAGES & PORTAILS
PORTES / FENÊTRES / BAIES VITRÉES PVC & ALU

NARBONNE & ALENTOURS - 07 83 60 47 90 DEVIS GRATUIT

www.ferry-menuiserie.com - ferry.menuiserie@yahoo.com

Domaine de Moussoulens – 11 120 MOUSSAN

UrbanTV — mercredi 22 janvier — SAINT VINCENT

TF1

21.05 NEW AMSTERDAM 10
Retour à la vie

22.50 **New Amsterdam**
23.35 **New York, unité spéciale**, série

france 2

21.05 FAITES DES GOSSES
Épisode 5

22.00 **Faites des gosses**, série
22.50 **Dix pour cent**, série

france 3

21.05 60 ANS APRÈS LA DISPARITION D'ALBERT CAMUS

22.35 **Météo**
22.40 **Pièces à conviction**, mag.

CANAL+

21.00 PREMIÈRES VACANCES ★
Film de Patrick Cassir

22.45 **Un homme pressé ★**, film
00.20 **The New Pope**, série

france 5

20.50 LA GRANDE LIBRAIRIE
Magazine présenté par François Busnel

22.25 **C dans l'air**, mag.
23.30 **C à vous**, mag.
00.25 **C à vous la suite**

6ter

21.05 RECHERCHE APPARTEMENT OU MAISON

22.45 **Recherche appartement ou maison**, mag.

arte

20.55 LA FILLE DU PUISATIER ★★

23.20 **René Goscinny, notre oncle d'Armorique**, doc.

C8

21.15 ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION

23.50 **Langue de bois s'abstenir**, mag.
01.00 **Programmes de nuit**

W9

21.05 ENQUÊTES CRIMINELLES

23.10 **Enquêtes criminelles**, mag.

TMC

21.15 DOROTHÉE, HÉLÈNE ET LES GARÇONS : GÉNÉRATION AB PRODUCTION !

TFX

21.05 CAMPING PARADIS

22.50 **Camping Paradis**, série
00.40 **Programmes de nuit**

NRJ 12

21.05 ELITE SQUAD
Téléfilm de Matthew Hope

23.00 **Code Momentum ★**, film
00.50 **Snowmageddon**

LCP Public Sénat

20.30 DÉBATDOC
Magazine

21.30 **Débatdoc**, mag.
21.55 **Photo Politique**
22.00 **Allons plus loin**

france 4

21.00 LES DIAMANTS SONT ÉTERNELS ★

22.55 **Je préfère qu'on reste amis… ★**, film

C STAR

21.00 RENDEZ-VOUS EN ENFER

22.45 **Black water**, téléfilm
00.35 **Programmes de nuit**

gulli

21.00 EN FAMILLE
Série

23.35 **G ciné**
23.40 **Corneil et Bernie**
23.50 **Corneil et Bernie**

france Ô

20.55 INVESTIGATIÔNS
Présenté par Sonia Chironi

22.40 **Investigatiôns**, mag.
00.30 **Questions au gouvernement - Senat**

TF1 Séries Films

21.00 PROFILAGE
Les élus (Partie 1)

22.05 **Profilage**, série
23.10 **Profilage**, série
00.20 **Profilage**, série

CNEWS

21.00 SOIR INFO
Présenté par Thomas Hugues

23.30 **L'info du vrai**
00.30 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE

21.05 PÉTANQUE : SOIRÉE PÉTANQUE

22.55 **L'Équipe du soir**
00.00 **Programmes de la nuit**

6ter

21.05 ELEMENTARY
Le tasbih de Zohala

21.55 **Elementary**, série
22.40 **Elementary**, série
23.25 **Elementary**, série

RMC STORY

20.55 GROS PLAN
Sur la pêche en haute mer

22.00 **Gros plan**, doc.
23.30 **Gros plan**, doc.
01.00 **Programmes de nuit**

RMC DÉCOUVERTE

20.55 DANS LES COULISSES DU METRO DE PARIS

21.55 **Rungis : au cœur de la machine**, doc.

Chérie 25

21.05 L'ÉTRANGÈRE
Téléfilm de José Pinheiro

23.00 **Snapped : les femmes tueuses**, mag.

UrbanTV — jeudi 23 janvier — SAINT BARNARD

TF1

21.05 PEUR SUR LE LAC 10
Épisode 5

22.00 **Peur sur le lac**, série
23.15 **New York section criminelle**, série

france 2

21.05 ENVOYÉ SPÉCIAL A 30 ANS
3 reportages

23.15 **Envoyé spécial et vous**, mag.

france 3

21.05 36 QUAI DES ORFEVRES ★★ 12
Film de Olivier Marchal

22.55 **Météo**
23.00 **La ligne bleue**, doc.
23.50 **Nouvelle-Calédonie**

CANAL+

21.00 THE LOUDEST VOICE 10
Épisode 6 - 2015

22.40 **Diviser pour mieux régner : la vie de Roger Ailes**, doc.

france 5

20.50 NOS MONDES DISPARUS
Documentaire

22.25 **C dans l'air**, mag.
23.30 **C à vous**, mag.
00.25 **C à vous la suite**

6ter

21.05 FBI 10
Pas d'honneur entre voleurs

23.35 **Esprits Criminels : Unité sans frontières**, série

arte

20.55 ESCALE FATALE

22.45 **Escale fatale**, série
23.35 **Ondes de choc**, téléfilm

C8

21.15 TPMP ! : LE JEU

22.00 **Balance ton post !**, mag.
23.00 **Balance ton post !**

W9

21.05 BIENVENUE À BORD ★Film

22.55 **Kaamelott**, série
01.00 **Programmes de nuit**

TMC

21.15 RUSH HOUR 3 ★

23.00 **Rush Hour**, série
23.45 **Rush Hour**, série
00.35 **Rush Hour**, série

TFX

21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES

22.05 **Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages**

NRJ 12

21.05 HÉRITAGES
2 reportages

23.00 **Héritages**, mag.
00.55 **Héritages**, mag.
02.50 **Programmes de nuit**

LCP Public Sénat

20.30 DÉBATDOC
Police, à bout de souffle

21.30 **Débatdoc**, mag.
22.00 **Allons plus loin**, mag.

france 4

21.05 RIZZOLI & ISLES : AUTOPSIE D'UN MEURTRE

21.45 **Rizzoli & Isles : autopsie d'un meurtre**, série

C STAR

21.00 X-MEN ★
Film de Bryan Singer

22.55 **Paparazzi ★**, film
00.55 **Programme de nuit**

gulli

21.00 PAPA A UN PLAN

21.20 **Papa a un plan**, série
21.45 **Papa a un plan**, série
22.05 **Papa a un plan**, série

france Ô

20.55 GENS DE LA TERRE - CILAOS

21.45 **Comme une envie de jardins… (avec Jamy)**, doc.

TF1 Séries Films

21.00 SOLOMON KANE ★ Film

23.00 **The Originals**, série
23.45 **The Originals**, série
00.40 **Programmes de nuit**

CNEWS

21.00 SOIR INFO
Présenté par Thomas Hugues

23.30 **L'info du vrai**
00.30 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE

21.05 PÉTANQUE : SOIRÉE PÉTANQUE

22.30 **L'Équipe du soir**
00.00 **Programmes de la nuit**

6ter

21.05 FAMILLES EXTRAORDINAIRES

23.10 **Familles extraordinaires**, mag.
01.20 **Programmes de nuit**

RMC STORY

20.55 NON ÉLUCIDÉ Documentaire

22.50 **Non élucidé**, doc.
00.40 **Programmes de nuit**

RMC DÉCOUVERTE

20.55 TOP GEAR FRANCE

21.55 **Top Gear France**
23.00 **Top Gear France**, doc.

Chérie 25

21.05 MILLENIUM, LE FILM ★

23.50 **Le visage du mal**, téléfilm
01.40 **Programmes de nuit**

les maisons de manon
filles du sud

Vous souhaitent une bonne année 2020 !

PEYRIAC DE MER
Villa T4 sur terrain 350 m²
196 800 €*

SALLÈLES
Villa T4 sur terrain 450 m²
168 800 €*

BOUTENAC
Villa T4 sur terrain 400 m²
157 300 €*

NARBONNE
Villa T4 sur terrain 560 m²
227 000 €*

SIGEAN
Villa T4 sur terrain 300 m²
170 000 €*

LEZIGNAN C.
Villa T4 sur terrain 400 m²
148 000 €*

LA PALME
Villa T4 sur terrain 330 m²
170 900 €*

OUVEILLAN
Villa T4 sur terrain 300 m²
169 000 €*

ARGENS M.
Villa T4 sur terrain 442 m²
139 500 €*

*prix notaire et branchement inclus - photo non contractuelle

LES MAISONS COULEURS DU SUD

Une marque du groupe HEXAÔM

maisons-de-manon.fr

2 rue Guiraud Riquier 11100 NARBONNE
04 68 32 61 05 - narbonne.manon@maisonfc.fr

TENTEZ LES COURS DE SKI POUR PROGRESSER

Comment choisir une école de ski ? Quel cours est fait pour vous ou vos enfants ? On fait le point. Vous vous voyez déjà dévalant le grand manteau blanc, cheveux au vent… Ceci dit, il suffit que les skis ne soient pas parfaitement parallèles ou qu'un relief du terrain vous déstabilise pour que, patatras ! vous terminiez les patins en l'air. Pour vous adonner à la glisse en toute confiance, la solution est simple : prendre des cours !

PLUSIEURS ÉCOLES À VOTRE SERVICE

L'École de ski français (ESF) est la plus connue et propose des cours dans toutes les stations. Mais il existe également des offres concurrentes. Renseignez-vous à l'office de tourisme de votre destination pour connaître les structures présentes sur place et comparer leurs offres.
(Vous aurez le choix entre deux types de formules : les cours collectifs classiques, enfants ou adultes, pour s'initier aux sports de glisse et les cours particuliers pour progresser sur des objectifs précis ou de se remettre en jambes après une longue pause.)

ENFANT : CHOISIR LE BON NIVEAU

Les écoles de ski accueillent les enfants dès 3 ans. En fonction de leur âge et de leur niveau, les sportifs en herbe sont ensuite répartis dans des groupes adaptés.
À l'ESF, les bambins commencent par intégrer le club Piou-Piou jusqu'à 6 ans, avant de passer par l'Ourson (7-12 ans), le Flocon et de tenter les étoiles. Chaque niveau est concrétisé par une médaille.

Pour s'initier en douceur, il est plus judicieux d'opter pour des séances à la demi-journée échelonnées sur plusieurs jours.

ADULTE : LE RETOUR EN CLASSE

Il n'est jamais trop tard pour apprendre à skier ou se perfectionner ! Même à l'âge adulte, s'initier aux joies de la glisse n'est pas si difficile, à condition de démarrer dans de bonnes conditions. Quelques heures en petit groupe ou en cours individuel avec un moniteur permettent en effet de connaître les bases pour évoluer en sécurité.
Les écoles de ski proposent des cours adultes pour débutant, afin que chacun puisse progresser à son rythme. De même, bon nombre de stations ont aménagé des espaces dédiés à faibles pentes pour ceux qui tentent leurs premières glisses.

QUELLE DURÉE DE COURS CHOISIR ?

Apprendre à skier est fatigant, surtout pour des débutants. Dès lors, rien ne sert de prendre trop d'heures de cours d'un coup, au risque d'être dégoûté. Les journées complètes d'apprentissage sont davantage adaptées aux grands sportifs endurants et mordus de glisse. À l'inverse, pour s'initier en douceur, il est plus judicieux d'opter pour des séances à la demi-journée échelonnées sur plusieurs jours. Que l'on soit petit ou grand, cela permet en effet de mieux assimiler ce qu'on a appris, de s'entraîner de son côté et de se faire plaisir avec d'autres activités.

LES BIENFAITS DU SKI DE RANDONNÉE

Autrefois plutôt réservé aux « vrais montagnards », le ski de randonnée a tendance à se démocratiser depuis quelques années. Et c'est tant mieux car il a plus d'un bienfait dans son sac (à dos) ! Avec l'évolution du matériel, le ski de randonnée est de plus en plus facile d'accès. Réconciliant les riders purs et durs avec les randonneurs, séduisant à la fois les athlètes et les amoureux de nature, ce mélange entre le ski alpin et le ski nordique semble être un bon compromis entre le free ride et le sport d'endurance.

UNE ACTIVITÉ PLUTÔT ACCESSIBLE

Si le ski de randonnée n'est plus réservé aux sportifs confirmés, il requiert cependant une bonne condition physique. Les skis paraboliques, des chaussures et des fixations moins lourdes, ont rendu la pratique beaucoup plus aisée. Une fois les dénivelés positifs franchis, à vous les descentes magiques travers les sapins et la poudreuse ! Enfin, le ski de rando se pratique dans un cadre sauvage et non sécurisé, où une connaissance des conditions et des phénomènes météo est indispensable. Il est conseillé de s'y adonner en groupe et d'être accompagné d'un guide de haute montagne.

UN CŒUR RENFORCÉ

Pratiquer le ski permet d'entretenir le système cardiovasculaire et les capacités respiratoires. En altitude, l'oxygène se fait plus rare. Le corps produit alors plus de globules rouges pour transporter l'oxygène et ce, encore plus pendant l'effort, améliorant ainsi la circulation sanguine et renforçant le cœur et les poumons. **On travaille donc le souffle et l'endurance !**

UNE SILHOUETTE MUSCLÉE… ET AFFINÉE

Le ski de randonnée sollicite tout le corps : muscles des cuisses, fessiers, bras, épaules, mais aussi abdominaux. Cette discipline complète, permet en outre de brûler des calories. Cet effet est décuplé lorsque le corps doit lutter contre des températures basses. D'autre part, le ski de rando travaille l'équilibre, l'agilité et la flexibilité, améliorant la coordination et la souplesse générale du corps.

POSITIVE ATTITUDE

Lorsque l'endorphine (molécule du plaisir libérée par l'exercice physique) et l'adrénaline, favorisée par la vitesse, s'en mêlent, cette séance de sport ludique en plein air a tendance à rendre de bonne humeur. En outre, par beau temps, notre visage (qu'on doit penser à bien protéger) est baigné de soleil et de vitamine D, qui, en plus de booster le système immunitaire, donne le sourire.

UN MORAL AÉRÉ ET REQUINQUÉ

Pratiqué généralement en équipe, le ski de randonnée permet de se retrouver face à soi-même. On prend son temps, on avance à son propre rythme, on respire, on se concentre sur l'effort de l'instant présent, on contemple l'environnement autour et on profite ! Loin des pressions et des soucis quotidiens, cette parenthèse de bien-être permet de combattre le stress.

TOUT EST BON DANS LA COURGE, MÊME LES GRAINES !

Vous avez tout l'hiver pour consommer les courges que vous avez récoltées cet automne et mises soigneusement à conserver. À l'heure de les éplucher pour les manger, ne faites surtout pas l'erreur d'en jeter les graines. C'est une semence à replanter, bien sûr, mais c'est aussi un précieux aliment aux multiples vertus.

PRENEZ-EN DE LA GRAINE !

Les courges que l'on cultive dans les potagers en France appartiennent au genre Cucurbita, au sein duquel elles se répartissent en trois grandes familles : Cucurbita pepo (pâtisson, citrouille, courges spaghetti, etc.), Cucurbita maxima (potiron, potimarron) et Cucurbita moschata (courges musquées : de Provence, Sucrine du Berry, Butternut, etc.). Quelle que soit l'espèce, les courges renferment plusieurs dizaines de grosses graines plates, qu'il serait dommage de ne pas récupérer, pour les ressemer ou pour les consommer.

UN FAMEUX ALICAMENT

Riches en minéraux, dont le zinc, le fer, le potassium et le magnésium, mais aussi en protéines et en oméga 3, les graines de courges ont de nombreuses propriétés médicinales. Elles sont notamment reconnues pour leur action bénéfique sur les problèmes urinaires. C'est également un diurétique, un vermifuge naturel et un coupe-faim très efficace. Pour profiter pleinement de leurs vertus, mangez-les crues car elles perdent une partie de leurs nutriments à la cuisson.

UNE PETITE TOILETTE S'IMPOSE

Les graines sont situées dans une cavité creuse où la chair est filamenteuse. Récupérez-les avec une cuillère et nettoyez-les ensuite des filaments de chair auxquels elles adhèrent, en les séparant grossièrement avec les doigts. Lavez-les plusieurs fois à l'eau claire, afin qu'elles soient totalement exemptes de restes de pulpe. Essuyez-les avec un torchon puis disposez-les à plat sur un plateau. Après une nuit de séchage, elles sont prêtes à être consommées.

CUISSON

Le goût des graines est meilleur une fois cuites. C'est pourquoi on a coutume de les torréfier, en les passant simplement au four. Par la suite, vous pourrez les utiliser entières, pour agrémenter les salades, les gâteaux, les pains,... Il est également possible de les moudre ou de les réduire en purée.

COMMERCE VS POTAGER

Les graines de courge que l'on trouve dans le commerce sont issues de variétés à chair médiocre, cultivées exclusivement pour les graines. Il s'agit des courges C. Pepo « Styriaca » et « Lady Godiva ». De couleur verte, les graines sont privées de tégument, et n'ont donc pas besoin d'être épluchées. À l'inverse, les graines des courges que vous avez cultivées sont blanches, et protégées par une enveloppe dure, que vous pouvez selon les goûts choisir de retirer ou non. D'un point de vue médicinal, toutes les graines de courges ont les mêmes propriétés.

SERVICE POSE
TOUT TYPE DE TRAVAUX
DEVIS GRATUIT

Climatisation, Cuisine, Salle de bains, Cabine de douche, Store, Portier vidéo, Abri de jardin, Motorisation et Portail, Menuiserie alu/pvc, Placard, Carrelage, Plomberie, Électricité...

04 48 16 05 00

TRIDÔME
BRICO - MAISON - JARDIN

NARBONNE

Bricolage ■ Tél : 04.68.90.36.50
■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 7H30 À 20H00 SANS INTERRUPTION.

Cour des matériaux ■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 7H30 À 19H30 SANS INTERRUPTION.

Jardinerie ■ Tél : 04.68.90.16.00
■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 9H À 19H30 ET **LE DIMANCHE** DE 10H À 12H30 ET DE 14H À 18H

■ Centre commercial Bonne Source.

Tridôme Narbonne

Café de la Poste théâtre — Le Café historique et culturel — 29 Boulevard Gambetta - 11 100 NARBONNE

RESTAURATION SUR PLACE A PARTIR DE 19H

Alain Guyard

DU 16 AU 17 JANVIER

19 H

«Philo Foraine»

Si philosopher consiste à blablater un ronron destiné aux amateurs de café-philo buveurs de thé bergamote, alors les numéros de philo foraine orchestrés par Guyard ne sont pas des moments de philosophie. C'est un numéro qui fait éclater tous les murs, le quatrième, entre lui et le public ; et le cinquième, entre la culture et le droit au plaisir.

Fabien Kachev

DU 22 AU 24 JANVIER

19 H

«J'entends beaucoup trop de vent dans la plaine»

Fabien Kachev est un phénomène, une sorte d'humanoïde survolté échappé d'une BD de Gotlib !
Il privilégie l'absurde, possède un catalogue impressionnant d'attitudes, de tics et de travers communs, de l'automobiliste ringard et dragueur au chasseur abruti entouré d'une batterie de gibiers, en passant par la pin-up campée dans un concert de vrombissements, de coups de klaxon et de bande FM… A feuilleter entre deux fous rires !

Oldelaf et Alain Berthier

DU 30 AU 31 JANVIER

19 H

«La folle histoire de Michel Montana»

Le Spectacle le plus désopilant des 12 dernières années. Une conférence passionnante et instructive sur le plus grand chanteur du siècle dernier : Michel Montana.

RÉSERVATIONS
cafedelapostenarbonne.fr / 06.47.71.25.66
Cultura - Carrefour - Fnac

CGR CINEMAS

ANNE ROUMANOF

31 janvier 20h
01 février 16h et 18h
02 février 18h

Rencontres sur internet, règne du politiquement correct, cookies qui nous espionnent, #Me Too... Qu'elle nous parle des femmes divorcées, d'Emmanuel Macron ou du web 2.0, Anne Roumanoff n'a jamais été aussi mordante, sensible, libre et rayonnante que dans ce nouveau spectacle.

OPÉRA

opéra saison 2019/2020

19 janvier 18h
Turandot
Opéra (Teatro Réal Madrid)

6 février 19h30
Giselle
Ballet en direct

Mardi 17 mars 19h30
Manon
Opéra

CONNAISSANCE DU MONDE

Le Portugal, De terre et d'océan
le mercredi 29 janvier 2020 à 14h30

L'auteure a saisi l'attachement à la terre, le rêve des espaces perdus, la fierté du parcours réussi. Portrait d'une jeunesse dynamique, européenne mais traditionnelle, debout face à un avenir incertain.

TOUS LES PROGRAMMES
ET TOUS LES FILMS À L'AFFICHE
cgrcinemas.fr

Communiquez vos évènements sur redaction@urbantv-narbonne.fr

NOUVEAU A NARBONNE

ECO POSE

Service pose de carrelages et faïences pour sublimer votre maison !

ECO CERAMIQUE

ENORME

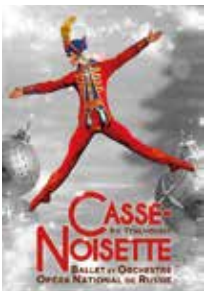
CHOIX DE CARRELAGES A PETITS PRIX !

ZA La Plaine Nord - Avenue de l'Ouate
11100 Montredon des Corbières

04 34 44 74 18 - www.eco-ceramique-narbonne.fr

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h30
le samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h

La nouvelle scène narbonnaise vous présente ses PROCHAINS SPECTACLES

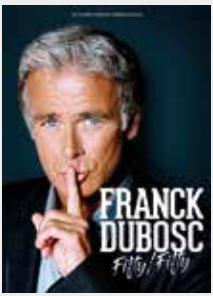


Casse Noisette

21 janvier 2020
20h

Ballet en deux actes, Casse-Noisette est présenté au public pour la première fois en décembre 1892 à Saint-Pétersbourg au Théâtre Mariinsky. Pour son ultime chef-d'oeuvre chorégraphique, Tchaïkovski plonge dans le monde de l'enfance, sublimés par des décors et costumes époustouflants !

Pour petits et grands, ce monde fantastique vous fera vibrer, et vous plongera dans une atmosphère magique.»



Franck Dubosc

25 janvier 2020
20h00

À 50 balais, le plus dur c'est que t'es un vieux pour les jeunes, et t'es un jeune pour les vieux, t'es fifty fifty... Mi figue-mi raisin... Sec, pour le coup ».

À la fois éternel séducteur aux yeux couleur océan et jeune papa poule attendri par ses deux petits super-héros, Franck Dubosc nous livre un nouveau spectacle d'une sincérité totale et d'une drôlerie imparable!

« J'ai 50 ans et j'aime ça!!! » Vous aussi, vous allez adorer les « fifty balais and the dust » de Franck Dubosc.

Forever

5 février 2020
20h00

FOREVER « The Best show about the King of Pop » , c'est plus de 2h00 de show et d'émotions.

Ce spectacle rythmé est le seul approuvé par la famille Jackson. Cette production millimétrée accompagnée d'un orchestre live respecte avec précision les chorégraphies dans le moindre détail pour rendre hommage au ROI de la POP, 10 ans après sa mort ! Les 25 artistes sur scène vous feront vivre un voyage intemporel à travers les plus grands hits de la Star mondiale.

One night of queen

7 février 2020
20h00

ONE NIGHT OF QUEEN est le spectacle hommage rendu à QUEEN le plus authentique et le plus impressionnant qui n'ait jamais été présenté sur scène avec ses tubes rock les plus légendaires. Durant deux heures, ce spectacle présente plus de 20 mégatubes des «Rois du Rock» : Bohemian Rhapsody, A kind of Magic, Under Pressure, Somebody to love, I want to break Free… Dans un show d'une qualité extraordinaire, Gary MULLEN est véritablement le sosie vocal et physique de Freddie Mercury. Avec son groupe, il réussit le pari de ressusciter la magie, la force et la virtuosité du groupe légendaire QUEEN…

Narbonne Arena

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS narbonne-arena.fr

SOLDES : QUELLE RECETTE SUIVRE POUR RÉUSSIR SES ACHATS ?

À l'heure de se jeter dans nos boutiques préférées pour y dénicher à moitié prix le petit top rêvé, mieux vaut connaître ses droits. Nos commandements pour se ruer sur les soldes... sans se ruiner !

BUDGET

Il est impératif de vous fixer un budget de départ et de vous y tenir.
Ce portefeuille ne doit pas excéder les 10 % que vous réservez habituellement à vos dépenses « plaisir ».

Pour éviter les coups de tête, faites une liste, et si vous tenez absolument à vous offrir une surprise, définissez à l'avance le budget maximal de cet achat « imprévu »...
Plus vous vous y prendrez tard, plus les prix seront bas.

FAIRE DES AFFAIRES

Chaque année les soldes font l'objet de plusieurs démarques. Profitez de celles-ci pour faire les meilleures affaires. Le dernier jour est une véritable aubaine, les réductions; pouvant s'élever jusqu'à 75 %. Un conseil : n'attendez pas le dernier moment pour les articles correspondant à une taille précise. Vous risqueriez de ne pas trouver chaussure à votre pied. Au moment de faire votre liste, séparez l'essentiel du superflu et prévoyez plusieurs séances de shopping pour échelonner vos achats.

Les soldes sont souvent l'occasion pour les magasins d'écouler des articles qui ne sont pas soldés. Autrement dit, de la marchandise que le magasin a sur les bras ! Ces articles sont souvent mélangés au reste et les reconnaître demande un certain recul ! Les bonnes affaires existentielles vraiment pendant les soldes ? Oui, dès lors que le produit est de bonne qualité et vendu à un prix réduit, surtout en ce qui concerne les produits techniques onéreux comme l'informatique, la hi-fi/vidéo, la téléphonie ou encore l'électroménager.

LA SÉLECTION

des spectacles et sorties en partenariat avec Le Petit Agenda !

www.lepetitagenda.com Le Petit AGENDA

- AGENDA du 18 au 31 janvier -

Ville	Lieu	Type	Descriptif	Horaire	Prix
.			**Samedi 18 janvier Prisca**		
Coursan	Salle Miro	Spectacle	Théâtre: Brother and sister	21h00	N.C.
Narbonne	P.Archevêques	Conférence	Conf. Franciscaines : «Les vecteurs de changement»	14h30	Gratuit
.			**Mardi 21 Janvier Agnès**		
Narbonne	Théâtre Nat.	Spectacle	Illussions Perdues	20h00	17.00
Narbonne	CGR	Projection	Ciné-débat : «Débout»	19h30	6.00
Narbonne	L'Arena	Danse	Casse-Noisette	20h00	35.00
.			**Mercredi 22 Janvier Vincent**		
Narbonne	Café Poste	Spectacle	One Man Show - Fabien Kachev	20h00	16.00
.			**Jeudi 23 Janvier Bernard**		
Narbonne	Café Poste	Spectacle	One Man Show - Fabien Kachev	20h00	16.00
.			**Vendredi 24 Janvier Fr, de Sales**		
Narbonne	Café Poste	Spectacle	One Man Show - Fabien Kachev	20h00	16.00
Narbonne	Conservatoire	Concert	Concert de Rémi Jousselme et Tristan Manoukian	20h00	Gratuit
.			**Samedi 25 Janvier Paul**		
Narbonne	L'Arena	Div	Spectacle - Franck Dubosc	20h00	39.00
Narbonne	P.Archevêques	Concert	Concert de Rémi Jousselme et Tristan Manoukian	19h00	Gratuit
.			**Dimanche 26 Janvier Paule**		
Narbonne	Théâtre Nat.	Projection	Giselle- Le Ballet du Bolchoï au Cinéma	16h00	17.00
.			**Lundi 27 Janvier Angèle**		
Narbonne	Ab.Fontfroide	Div	Frontfroide en hivers (et à 15h00) jusqu'au 31/01	11h00	13.50
.			**Mercredi 29 Janvier Gildas**		
Narbonne	Théâtre Nat.	Spectacle	Complexe(s)	15h30	12.00
.			**Jeudi 30 Janvier Martine**		
Narbonne	Café Poste	Spectacle	Duo comique : Oldelaf et Alain Berthier	21h00	15.00
Narbonne	Théâtre Nat.	Concert	Concert - Kery James	20h00	27.00
.			**Vendredi 31 Janvier Marcelle**		
Cuxac-d'A.	Salle Polyv.	Div	Moscato complètement jojo	20h30	37.00
Narbonne	Café Poste	Spectacle	Duo comique : Oldelaf et Alain Berthier	21h00	15.00

Conférence.&Atelier · Projection · Spectacle · Concert · Danse · Vernissage · Enfants

+ d'événements sur www.lepetitagenda.com

BONNE ANNÉE 2020

LOTO

club 100
la force économique narbonnaise

Le 02 FÉVRIER 2020 - 14h

au chapiteau
du parc des sports à Narbonne

Plaque de 6 cartons 12€
12 cartons 20€

45 PARTIES

Bénéfices au profit des associations sportives du Narbonnais

1 voyage au soleil
1 montre Alpine Renault
10 jambons
2 imprimantes multifonctions EPSON
3 robots cuiseurs
1 console de jeux
1 week-end en BMW
1 trotinette électrique
Bons d'achats
Repas restaurants, places de spectacles, cartons de vins, et des dizaines d'autres lots...

Buvette - Sandwichs
à partir de 13h

CONCEPTION : IGLOO 11100 NARBONNE PHOTOS NON CONTRACTUELLES

OUVERTURE DES PORTES ET CAISSES À PARTIR DE 13H

UrbanTV — vendredi 24 janvier — SAINT FR. DE SALES

TF1

21.05 DIVERSION OU 20H20 HANDBALL

22.55 **Diversion**
00.50 **Euro Millions**, jeu
00.55 **Programmes de nuit**

france 2

21.05 CAÏN
Larmes de combat
Série

22.00 **Caïn**, série
22.55 **Caïn**, série
23.45 **Caïn**, série

france 3

21.05 LES ENFANTS DE LA MUSIQUE 70-80'S

23.25 **Comme un air d'Italie**, doc.
01.15 **Météo**

CANAL+

21.00 JUSQU'ICI TOUT VA BIEN ★
Film de Mohamed Hamidi

22.35 **Nous finirons ensemble ★**, film
00.45 **Les petits flocons**

france 5

21.00 LA MAISON FRANCE 5
Présenté par S. Thebaut

22.20 **Silence ça pousse !**, mag.
23.15 **C dans l'air**, mag.

6ter

21.05 NCIS 10
Le serment
Série

21.55 **NCIS**, série
22.50 **NCIS**, série
23.35 **NCIS**, série

arte

21.00 LA BÊTE DU GÉVAUDAN Téléfilm

22.35 **Depeche Mode**, spectacle
00.35 **Tracks**, mag.

C8

20.45 LA GROSSE RIGOLADE

22.00 **La grosse rigolade ça continue**
23.00 **La grande Darka !**

W9

21.05 ENQUÊTE D'ACTION

23.00 **Enquête d'action**, mag.
00.00 **Enquête d'action**

TMC

21.15 CASTLE
Démons

22.00 **Castle**, série
22.55 **Castle**, série
23.45 **Castle**, série

TFX

21.05 ANIMAL ACADEMY

22.00 **Animal Academy**
23.05 **Animal Academy**
00.05 **Animal Academy**

NRJ 12

21.05 R.I.S. POLICE SCIENTIFIQUE

22.10 **R.I.S. police scientifique**, série

LCP Public Sénat

20.30 N'AYONS PAS PEUR DES MOTS

22.00 **Livres & vous…**, mag.
23.30 **Ça vous regarde**

france 4

21.05 FORT BOYARD

23.10 **Fort Boyard - Toujours plus fort**
00.05 **Fort Boyard**

C STAR

21.10 GHOST ADVENTURES : RENCONTRES PARANORMALES
Émission

gulli

21.00 LES REBELLES DE LA FORÊT 2

22.15 **Les aventures de Tintin**

france Ô

20.55 MEURTRES AU PARADIS

21.50 **Meurtres au paradis**, série
22.50 **Meurtres au paradis**

TF1 Séries Films

21.00 JESSICA JONES

21.50 **Jessica Jones**, série
22.55 **Jessica Jones**, série
23.55 **Jessica Jones**, série

CNEWS

21.00 INTÉGRALE WEEK-END

23.30 **Édition de la nuit**
00.00 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE

20.45 RUGBY : NARBONNE / BOURGOIN

22.35 **L'Équipe du soir**
00.00 **Programmes de la nuit**

6ter

21.05 LES SIMPSON
La cool attitude

21.30 **Les Simpson**
21.55 **Les Simpson**
22.20 **Les Simpson**

RMC STORY

20.55 ENQUÊTE PRIORITAIRE Magazine

22.45 **Enquête prioritaire**, mag.
00.00 **Programmes de nuit**

RMC DÉCOUVERTE

20.55 LES SECRETS DES NAVIRES ENGLOUTIS

22.00 **Les secrets des navires engloutis**, doc.

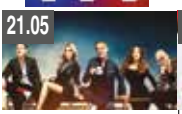
Chérie 25

21.05 FRANKIE DRAKE MYSTERIES

23.00 **Dame de pique**, téléfilm
01.05 **Programmes de nuit**

UrbanTV — samedi 25 janvier — CONV. DE SAINT PAUL

TF1



21.05 THE VOICE
La plus belle voix
Présenté par Nikos Aliagas

23.30 **The Voice**
00.40 **Les experts**, série
01.25 **Les experts**, série

france 2

21.05 LES GROSSES TETES
Présenté par Laurent Ruquier

23.25 **On n'est pas couché**
02.00 **Les Enfants de la télé**

france 3

21.05 MADDY ETCHEBAN
Téléfilm de René Manzor
Avec Cristiana Reali

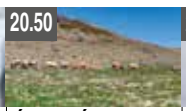
23.35 **La disparue du Pyla**, téléfilm
00.15 **Vu**, mag.

CANAL+

21.05 SANG FROID ★
Film de Hans Petter Moland
Avec Liam Neeson

23.00 **Hostiles ★★**, film
01.10 **Steel country ★**, film

france 5



20.50 ÉCHAPPÉES BELLES
Auvergne, terre de volcans

22.25 **Les justes**, spectacle
00.15 **L'œil et la main**, doc.

6ter

21.05 HAWAII 5-0
Ho'opio 'ia e ka noho ali'i a ka ua

21.55 **Hawaii 5-0**, série
22.50 **Hawaii 5-0**, série
23.35 **Hawaii 5-0**, série

arte

20.50 NGOGO : LA GUERRE DES SINGES

22.20 **Aurores boréales**, doc.

C8

21.15 LA TEUF DES CHEVALIERS DU FIEL 2019

23.20 **De quoi j'me mêle !**, mag.

W9

21.05 LES SIMPSON
Fland canyon

21.30 **Les Simpson**
21.50 **Les Simpson**
22.20 **Les Simpson**

TMC

21.05 COLUMBO
La femme oubliée

22.55 **90' Enquêtes**, mag.
23.50 **90' Enquêtes**, mag.
00.50 **Programmes de nuit**

TFX

21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES

22.50 **Chroniques criminelles**, mag.
00.40 **Programmes de nuit**

NRJ 12

21.05 THE BIG BANG THEORY

21.55 **The Big Bang Theory**
22.20 **The Big Bang Theory**
22.45 **The Big Bang Theory**

LCP Public Sénat

21.00 DOCUMENTAIRE

22.00 **Un monde en docs**, mag.
22.30 **Documentaire**

france 4

21.05 LE MONDE DE JAMY

23.00 **Iditarod, la dernière course de Nicolas Vanier**, doc.

C STAR

21.00 THE GIFTED
Série

21.50 **The Gifted**, série
22.40 **Supergirl**, série
23.30 **Supergirl**, série

gulli

21.00 LES AVENTURES DU CHAT POTTE

22.15 **Les aventures du Chat Potté**

france Ô

20.55 GOOD KARMA HOSPITAL

21.40 **Good Karma Hospital**
22.25 **Good Karma Hospital**
23.10 **Good Karma Hospital**

TF1 Séries Films

21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN

22.50 **Joséphine, ange gardien**, série
00.40 **Programmes de nuit**

CNEWS

21.00 L'HEURE DES PROS

23.00 **Intégrale week-end**
23.30 **Édition de la nuit**
00.00 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE

21.05 CATCH : WWE RAW

22.00 **Catch : WWE NxT**
23.00 **Catch : WWE SmackDown**

6ter

21.05 AQUAMEN : LES AS DES AQUARIUMS

22.50 **Aquamen : les as des aquariums**, doc.

RMC STORY

20.55 PREMIERS PAS DANS LA GENDARMERIE

22.00 **Premiers pas dans la gendarmerie**, doc.

RMC DÉCOUVERTE

20.55 LES BROWN : GÉNÉRATION ALASKA

23.30 **Les Brown : génération Alaska**, doc.

Chérie 25

21.05 POLDARK
Série

22.15 **Poldark**, série
23.25 **Médium**, série
00.20 **Médium**, série

Vous recherchez **un terrain à bâtir,** appelez-nous !

NOUVEAUX PROJETS

MOUSSAN

Cœur de Roches MOUSSAN

Parcelles viabilisées de 300m² à 500m²
Libre choix constructeur

SALLELES D'AUDE

LES COTEAUX DE SALLELES SALLELES D'AUDE

Parcelles viabilisées de 640m² à 710m²
Libre choix constructeur

SAINT-NAZAIRE

Le Somail

Les Jardins de Paul

Parcelles viabilisées de 325m² à 700m²
Libre choix constructeur

BOUTENAC

Le Domaine de l'AgOra

Parcelles viabilisées de 400m² à 700m²
Libre choix constructeur

Votre interlocuteur privilégié **Frédéric Guillebert,** agence de **Narbonne.**

04 68 47 67 88
06 08 22 55 67

HECTARE.fr AMENAGEUR PROMOTEUR

Communiquez dans UrbanTV

14 jours de programmes TV achetés
=
14 jours de présence publicitaire

40 000 exemplaires
distribués en boîtes aux lettres
et sur des lieux stratégiques !

> Efficace
> Agréable
> Proche
> Durable

Service publicité
06 02 11 26 36
publicite@urbantv-narbonne.fr

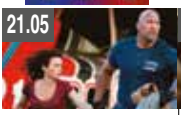
Le média qu'il vous faut ...

Urban TV & SORTIES

UrbanTV

UrbanTV — dimanche 26 janvier — SAINTE PAULE

TF1



21.05

SAN ANDREAS ★
Film de Brad Peyton

Avec Dwayne Johnson
23.15 **Elysium ★**, film

france•2

21.05

LA FILLE DU TRAIN ★
Film de Tate Taylor

23.00 **La taularde**, film
00.35 **Ciné sorties de la semaine**

france•3

21.05

HARRY BOSCH
Brut de décoffrage
Série

21.50 **Harry Bosch**, série
22.30 **Harry Bosch**, série
23.15 **Harry Bosch**, série

CANAL+

21.00

FOOTBALL : LILLE / PSG
Ligue 1 Conforama

23.00 **Canal football club le débrief**, mag.
23.30 **King of ze day**, mag.

france•5

20.50

FROMAGES DE MONTAGNE, AU SOMMET DU GOÛT ?

21.40 **Cornichon : l'agité du bocal**, doc.

6

21.05

CAPITAL
Consommer autrement : oui mais à quel prix ?

23.10 **Enquête exclusive**, mag.
00.25 **Enquête exclusive**

arte

20.55 EXODUS
Film de Otto Preminger

00.30 **La Babel des enfants perdus**, doc.
01.25 **Artur Schnabel**, doc.

C8

21.05 LE MAÎTRE D'ÉCOLE ★

23.00 **Enquête sous haute tension**, mag.
00.30 **Programmes de nuit**

W9

21.05 NCIS : LOS ANGELES

21.50 **NCIS : Los Angeles**, série
22.35 **NCIS : Los Angeles**

TMC

21.05 COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES

22.45 **Cold Case : Affaires classées**, série

TFX

21.05 BABYSITTING ★
Film avec Philippe Lacheau

22.45 **Chroniques criminelles**, mag.
00.35 **Programmes de nuit**

NRJ 12

21.05 CENTURION ★
Film avec Michael Fassbender

23.10 **Joker ★**, film
01.00 **Code Momentum ★**, film

LCP — PUBLIC SÉNAT

21.00 REMBOB'INA
Médecins de nuit

23.00 **Les grands entretiens**, mag.
23.55 **Photo Politique**

france•4

21.05 LES MILLES, LE TRAIN DE LA LIBERTÉ

22.50 **Inspecteur La Bavure ★**, film

C STAR

21.10 PAWN STARS : ROYAUME-UNI

22.00 **Pawn stars : Royaume-Uni (suite)**, série

gulli

21.00 E=M6 FAMILY
Magazine

21.55 **E=m6 family**, mag.
22.50 **E=m6 Family**, mag.
23.45 **Corneil et Bernie**

france•Ô

20.55 PASSION OUTREMER

22.40 **Polynésie toutes les apparences du bonheur**, doc.

TF1 SÉRIES FILMS

21.00 KILLING EVE
Invité surprise

21.45 **Killing Eve**, série
22.40 **Killing Eve**, série
23.35 **Killing Eve**, série

CNEWS

21.00 INTÉGRALE WEEK-END

23.00 **Intégrale sport**, mag.
00.00 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE

21.05 FLÉCHETTES : CHAMPIONNAT DU MONDE

22.50 **L'Équipe du soir**, mag.

6ter

21.05 LE JOUR D'APRÈS ★

23.25 **Super Danger : Quand les éléments se déchaînent**, doc.

RMC STORY

20.55 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ

22.30 **Faites entrer l'accusé**, série
00.00 **Programmes de nuit**

RMC DÉCOUVERTE

20.55 39-45 : LA DROGUE COMME ARME DE GUERRE

22.00 **Aribert Heim, médecin du camp de Mauthausen**

Chérie 25

21.05 UNE FEMME D'HONNEUR

23.10 **Crimes**, mag.
01.05 **Programmes de nuit**

UrbanTV — lundi 27 janvier — SAINTE ANGÈLE

TF1

21.05

SAM
Théo
Série

22.00 **Sam**, série
23.00 **New York, unité spéciale**, série

france•2

21.05

LES RIVIÈRES POURPRES
Lignée de verre

22.55 **Faites entrer l'accusé**, mag.
00.25 **Au clair de la lune**

france•3

21.05

SECRETS D'HISTOIRE
Agrippine : tu seras un monstre, mon fils

22.50 **Météo**
22.55 **La France en vrai**, doc.

CANAL+

21.00

THE NEW POPE
Épisode 5
Série de Paolo Sorrentino

21.55 **The New Pope**, série
22.45 **Roméo Elvis au Zénith de Lille**, spec.

france•5

20.50

LA RÉVOLTE DES INNOCENTS
Téléfilm de Philippe Niang

22.25 **C dans l'air**, mag.
23.35 **C à vous**, mag.
00.30 **C à vous la suite**

6

21.05

MARIÉS AU PREMIER REGARD
Épisode 4

23.05 **Objectif : 10 ans de moins**, mag.
02.00 **Météo**

arte

20.55 COURS SANS TE RETOURNER ★

22.35 **Les enfants du 209 rue Saint-Maur**, doc.

C8

21.15 INDEPENDENCE DAY ★

23.50 **Transformers : l'âge de l'extinction ★**

W9

21.05 TAKEN 2 ★
Film de Olivier Mégaton

22.25 **Taken ★**, film
00.05 **Le syndrome du Titanic**, doc.

TMC

21.15 BAD BOYS 2 ★
Film de Michael Bay

23.50 **Bad Boys ★**, film
02.05 **Programmes de nuit**

TFX

21.05 APPELS D'URGENCE

22.05 **Appels d'urgence**, mag.
23.10 **Appels d'urgence**

NRJ 12

21.05 CRIMES
Magazine

22.55 **Crimes et faits divers : le prime en direct**, mag.

LCP — PUBLIC SÉNAT

20.30 DÉBATDOC
Guy Carcassonne, la passion de transmettre

21.30 **Débatdoc**, mag.
22.00 **Allons plus loin**

france•4

21.05 FESTIVAL DE LIÈGE - VOO RIRE 2017

22.55 **L'heureux élu**, spectacle

C STAR

21.00 GRAMMY AWARDS 62e ÉDITION

22.30 **Grammy Awards 62e édition (suite)**

gulli

21.00 LA JEUNE FILLE AUX FLEURS

22.40 **Une passion 3 étoiles**, téléfilm
00.10 **Corneil et Bernie**

france•Ô

20.55 ÉCHAPPÉES BELLES

22.25 **Destins brisés du hip hop**, doc.
23.25 **Hip hop live 2019**

TF1 SÉRIES FILMS

21.00 DR HOUSE
Vies secrètes

21.45 **Dr House**, série
22.40 **Dr House**, série
23.35 **Dr House**, série

CNEWS

21.00 SOIR INFO
Information

23.30 **L'info du vrai**
00.30 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE

21.05 RUGBY : NICE / HYERES

23.00 **L'Équipe du soir**, mag.
00.00 **Programmes de la nuit**

6ter

21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE

22.40 **La petite histoire de France**, série

RMC STORY

20.55 LES PLUS GRANDES CATASTROPHES NATURELLES

22.40 **2017 : l'agenda des cataclysmes**, doc.

RMC DÉCOUVERTE

20.55 LE CONVOI DE L'EXTRÊME

22.45 **Le convoi de l'extrême**, doc.
01.50 **Programme de la nuit**

Chérie 25

21.05 MADAME IRMA ★

23.00 **La stratégie de la poussette ★**, film
00.45 **Programmes de nuit**

17ÈME
SALON DE LA MOTO
DU SCOOTER DU QUAD ET DU SSV
www.salon-moto.fr
Stunt & trial show
13 14 et 15 MARS 2020
NARBONNE - PARC DES EXPOSITIONS
Rejoignez-nous sur facebook
(recherche : salon de moto narbonne)

Nouveau sur Narbonne
le bar de l'huître
Le plaisir tout de s'huître
Large choix de fruits de mer
toutes provenances.
Plateaux et planches
Dégustation sur place,
à emporter ou en livraison.
Restaurant, tapas
1 Domaine de La Coupe, Route de Perpignan, 11100 Narbonne
Réservation : 04 68 41 17 97
www.lebardelhuitre.fr

UrbanTV — mardi 28 janvier — SAINT THOMAS D'AQUIN

TF1

21.05

MAGNUM
Le retour de mon ex
Série

21.55 **Magnum**, série
23.30 **Chicago Police Department**, série

france 2

21.05

ANTISÉMITISMES
Documentaire

23.05 **Peut-on en finir avec l'antisémitisme ?**, débat

france 3

21.05

MEURTRES EN PAYS D'OLERON
OU Foot.: Coupe de France

22.40 **La vie devant elles**, série
23.30 **La vie devant elles**

CANAL+

21.00

VOYEZ COMME ON DANSE ★
Film de Michel Blanc

22.30 **Les confins du monde ★★**, film

france 5

20.50

AU BONHEUR D'ETRE PROF
Documentaire

22.00 **Le monde en face débat**, débat
22.40 **C dans l'air**, mag.

6ter

21.05

QUI VEUT ÊTRE MON ASSOCIÉ ?
Épisode 3

23.00 **Patron incognito**, mag.
00.55 **Patron incognito**

arte

20.50 LE MONDE SELON XI JINPING

22.05 **Chine, à la conquête de l'Ouest**, doc.
23.05 **Black China**, doc.

C8

21.15 OSS 117, LE CAIRE NID D'ESPIONS ★

23.00 **Le maître d'école ★**, film

W9

21.05 LES STARS CHANTENT POUR LA PLANETE

23.10 **Mylène Farmer : Live 2019**, spectacle

TMC

21.15 90' ENQUÊTES

22.35 **90' Enquêtes**, mag.
00.10 **90' Enquêtes**, mag.
01.40 **Programmes de nuit**

TFX

21.05 ROBIN DES BOIS ★

23.35 **La colère des titans ★**, film
01.30 **Programmes de nuit**

NRJ 12

21.05 UN HOMME IDÉAL ★

23.05 **Seule contre tous**
00.55 **Les 12 signes de l'apocalypse**, téléfilm

LCP

20.30 DÉBATDOC
Ceausescu, la folie du pouvoir

21.30 **Débatdoc**, mag.
22.00 **Allons plus loin**

france 4

21.05 FAITES DES GOSSES

21.55 **Faites des gosses**
22.45 **Parodies musicales : 30 ans de succès**

C STAR

21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE

22.40 **Au cœur de l'enquête**
00.10 **Engagés volontaires : 1er pas dans l'armée**

gulli

21.00 MUNE : LE GARDIEN DE LA LUNE ★★

22.30 **Kirikou et les bêtes sauvages ★**, film

france Ô

20.55 GET ON UP ★
Film de Tate Taylor

23.05 **Le gang des Antillais ★**, film

TF1 Séries Films

21.00 LES ANGES GARDIENS ★

23.05 **Le Jaguar ★**, film
01.00 **Programmes de nuit**

C NEWS

21.00 SOIR INFO
Information

23.30 **L'info du vrai**
00.30 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE

21.05 LA FOLLE EQUIPE OU Pétanque

22.55 **L'Équipe du soir**, mag.
00.00 **Programmes de nuit**

6ter

21.05 JEUX D'ENFANTS ★

22.25 **Amour sur place ou à emporter ★**, film

RMC STORY

20.55 LES GRANDS CRIME DE L'HISTOIRE

22.15 **L'ombre d'un doute**, doc.

RMC DÉCOUVERTE

20.55 RÉCIT D'UNE CATASTROPHE : POMPEI

22.00 **La face cachée de Pompéi**, doc.

Chérie 25

21.05 SNAPPED : LES COUPLES TUEURS

22.05 **Snapped : les couples tueurs**, mag.

UrbanTV — mercredi 29 janvier — SAINT GILDAS

TF1

21.05

NEW AMSTERDAM
Dénominateur commun
Série

21.55 **New Amsterdam**
23.35 **New York, unité spéciale**, série

france 2

21.05

FLIC TOUT SIMPLEMENT
Téléfilm de Yves Rénier

22.45 **La disparition**, téléfilm
00.25 **13 h 15, le samedi**

france 3

21.00

FOOTBALL : COUPE DE FRANCE
OU Des racines & des ailes

23.00 **Météo**
23.05 **Culture, dans votre région**, mag.

CANAL+

21.00

NI UNE NI DEUX ★
Film de Anne Giafferi
Avec Mathilde Seigner

22.40 **Premières vacances ★**, film
00.20 **The New Pope**, série

france 5

20.50

LA GRANDE LIBRAIRIE
Magazine

22.25 **C dans l'air**, mag.
23.30 **C à vous**, mag.
00.25 **C à vous la suite**

6ter

21.05

MAISON À VENDRE
Célyne / Pascal et Aurélie
Magazine

23.00 **Maison à vendre**, mag.
01.05 **Maison à vendre**

arte

20.55 UN AIR DE FAMILLE ★

22.45 **The party**, film
23.50 **Sanatorium Europa**, doc.

C8

21.15 ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION

23.00 **Enquête sous haute tension**, mag.

W9

21.05 2050 - DÉCHETS : PEUT-ON ENCORE ÉVITER LE PIRE ?

22.35 **2050 - Déchets... : le débat**

TMC

21.15 LES 30 CHANSONS QUE VOUS N'OUBLIEREZ JAMAIS

23.00 **Spéciale 30 ans des Enfoirés**, mag.

TFX

21.05 CAMPING PARADIS

22.50 **Camping Paradis**, série
00.40 **Programmes de nuit**

NRJ 12

21.05 VICE
Téléfilm de Brian A Miller

23.00 **Elite squad**, téléfilm
00.55 **Halo 4 : l'aube de l'espérance**, téléfilm

LCP

20.30 DÉBATDOC
Georges Kiejman, auto-portrait

21.30 **Débatdoc**, mag.
22.00 **Allons plus loin**

france 4

21.00 OCTOPUSSY ★
Film de John Glen

23.05 **Columbo - Meurtre sous prescription**, spectacle

C STAR

21.00 END OF A GUN
Téléfilm de Keoni Waxman

22.40 **Rendez-vous en enfer**, téléfilm
00.25 **Programmes de nuit**

gulli

21.00 EN FAMILLE
Série

23.35 **G ciné**
23.40 **Corneil et Bernie**
23.50 **Corneil et Bernie**

france Ô

20.55 INVESTIGATIÔNS

22.45 **Investigatiôns**, mag.
00.30 **Questions au gouvernement**

TF1 Séries Films

21.00 PROFILAGE
Série

21.55 **Profilage**, série
23.00 **Profilage**, série
00.05 **Programmes de nuit**

C NEWS

21.00 SOIR INFO
Information

23.30 **L'info du vrai**
00.30 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE

21.05 PÉTANQUE FRANÇAISE 2020
OU 21.05 La Folle Équipe

22.55 **L'Équipe du soir**, mag.

6ter

21.05 ELEMENTARY
Série

21.55 **Elementary**, série
22.40 **Elementary**, série
23.35 **Elementary**, série

RMC STORY

20.55 DANS QUELLE FRANCE ON VIT

22.25 **Dans quelle France on vit**, mag.

RMC DÉCOUVERTE

20.55 GÉNIE FRANÇAIS : TRAINS DE TOUS LES RECORDS

22.15 **Trains : Deux siècles d'innovation**, doc.

Chérie 25

21.05 LE VRAI COUPABLE

23.25 **Snapped : les femmes tueuses**, mag.

maisons FRANCE CONFORT

DEPUIS 1919

vous souhaitent une bonne année 2020 !

LEZIGNAN
Villa T4 + GARAGE
sur terrain 400 m²
154 800 €

NARBONNE
Villa T4 + GARAGE
sur terrain 1000 m²
278 500 €

SALLELES
Villa T4 + GARAGE
sur terrain 676 m²
185 500 €

ARGENS MINERVOIS
Villa T4 + GARAGE
sur terrain 476 m²
144 900 €

LE SOMAIL
Villa T4 + GARAGE
sur terrain 400 m²
201 900 €

MOUSSAN
Villa T4 + GARAGE
sur terrain 300 m²
173 900 €

BIZE MINERVOIS
Villa T4 + GARAGE
sur terrain 621 m²
165 000 €

LA PALME
Villa T4 + GARAGE
sur terrain 400 m²
181 900 €

PEYRIAC DE MER
Villa T4 + GARAGE
sur terrain 350 m²
191 900 €

1ER CONSTRUCTEUR DE MAISONS EN FRANCE

98% DE RECOMMANDATIONS · 100 ANS AU SERVICE DE NOS CLIENTS · 115 AGENCES COMMERCIALES · + DE 50 000 MAISONS LIVRÉES À CE JOUR · ENTREPRISE FAMILIALE DEPUIS 3 GÉNÉRATIONS

maisons-france-confort.fr

AGENCE NARBONNE : 34 Bd Marcel Sembat - 11100 Narbonne

04 68 32 04 19 - narbonne.mfc@maisonfc.fr

VOTRE AVANT PROJET EN 3D + ÉTUDE FINANCIÈRE EN 48H SANS FRAIS

iStock/ City presse

Travaux à faire l'hiver : la to-do list

La grisaille et le froid sont là, mais ce n'est pas pour autant qu'il faut se laisser abattre. Et si on profitait de cette accalmie pour avancer les travaux de notre maison ? Petit topo.

Comme en jardinage, il existe une saison idéale de réalisation pour chaque type de travaux. L'hiver présente plusieurs avantages. Cette période calme est le moment parfait pour réfléchir et établir tranquillement la liste des choses à prévoir et à venir, en particulier pour le printemps. On fait des plans, on prend contact avec les artisans et on compare les devis en prenant son temps. Mais on peut également réaliser certains petits travaux, qu'on laisse de côté le reste de l'année, et qui concernent autant l'intérieur que l'extérieur.

ISOLER LES COMBLES

Il vous semble sentir un léger courant d'air ? C'est généralement en plein hiver que l'on s'aperçoit des petits problèmes liés au chauffage et à l'isolation. Sachez que les combles sont très souvent responsables des déperditions de chaleur, donc s'ils ne sont pas correctement isolés, il est grand temps de s'y mettre ! Tant que vous y êtes, faites aussi le tour des fenêtres, des murs et de la ventilation pour vérifier leur état et l'améliorer si besoin.

RAFRAÎCHIR LES PEINTURES

Comme on passe plus de temps chez soi, on a parfois envie de rafraîchir la décoration intérieure. Un coup de peinture sur les murs fera du bien à la maison et au moral, alors on se projette et on se lance ! Pas obligé de se presser, on prend son temps et on n'oublie pas, malgré l'air vif, d'aérer les pièces ! L'avantage : lorsque les beaux jours arriveront, on en profitera pour sortir se balader dehors plutôt que de rester enfermé pour rénover la maison !

REFAIRE LE SOL

Si ce n'est pas des plus pratiques en hiver, commencer à refaire le sol à ce moment-là n'est pas dénué de logique. Premier avantage : il fait froid à l'extérieur, mais vous travaillez au chaud à l'intérieur ! On a aussi tout le loisir de repérer les différentes options avant de choisir. Évidemment, le type et la facilité de pose dépendent du matériau choisi. Si installer du carrelage nécessite plus de technique et de temps, un parquet stratifié, à base de lames à clipser, ou un sol auto-adhésif sera plus rapide et nécessitera moins de matériel et de savoir-faire.

iStock/ City presse

OPTIMISER LES RANGEMENTS

Vous avez besoin de plus d'espace pour ranger vos vêtements, vos accessoires de peinture ou vos livres ? Dégainez votre mètre, votre perceuse et votre scie sauteuse, c'est le moment d'installer ou fabriquer un dressing dans la chambre ou une bibliothèque dans le salon, d'optimiser les placards, de fixer des étagères aux murs et de repenser les meubles de la cuisine et de la salle de bain. Lorsque l'heure du ménage de printemps sonnera, il vous sera beaucoup plus facile de trier si c'est rangé !

UNE NOUVELLE SALLE DE BAIN

Se passer de l'eau, ce n'est jamais très confortable, mais c'est peut-être moins dérangeant en hiver qu'en plein été lorsqu'il fait très chaud ! Alors si vous rêvez d'une nouvelle baignoire, d'une grande douche à l'italienne ou d'un hammam privé, profitez de cette saison pour rénover votre salle de bain, mais aussi pour effectuer le petit bricolage qu'on remet toujours à plus tard : changer le robinet qui fuit, ajouter un économiseur d'eau pour réduire la facture, réparer la chasse d'eau qui se bloque, etc.

UNE PISCINE POUR L'ÉTÉ

Vous avez toujours rêvé d'une piscine ? N'attendez pas le printemps ou le mois de juillet pour y penser sinon vous n'en profiterez pas beaucoup ! La construction du bassin et du terrassement est un chantier qui prend du temps, sans parler des raccordements divers et du délai d'obtention des permis et autres autorisations administratives. Alors on anticipe pour être prêt à plonger dès les premières chaleurs.

TERRASSE ET AMÉNAGEMENTS EXTÉRIEURS

Ce n'est pas parce qu'on est en hiver qu'on ne peut pas travailler dehors ! Si ce n'est pas vraiment l'époque des plantations, c'est le moment de préparer l'arrivée des beaux jours en remettant en état le jardin et les aménagements extérieurs : qu'il soit enterré ou goutte-à-goutte, on installe ou on répare le système d'arrosage, on rénove le carrelage de la terrasse et on remplace les taules abîmées de la pergola pour que tout soit opérationnel dès l'arrivée du printemps.

Vous préférez flemmarder sur une terrasse en bois, en pierre ou en béton ? Contrairement aux idées reçues, certaines opérations, comme le terrassement, sont en outre particulièrement adaptées à la période froide et au sol gelé. De plus, il faut aussi anticiper la délivrance des permis de construire donc on s'y met dès maintenant.

LE SAVIEZ-VOUS ? PERMIS DE PISCINE

Pour une piscine enterrée de plus de 10 m2, une déclaration préalable de travaux est nécessaire. Au-delà de 100 m2, il vous faut obligatoirement un permis de construire, délivré par le service urbanisme de votre mairie. Comptez en général un délai de deux mois minimum pour l'obtenir.

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

BÉLIER *du 21 mars au 20 avril*
Travail-Argent : votre esprit de compétition sera exacerbé. **Amour :** il y aura de l'orage dans le ciel de vos amours. Il faut dire que vous n'êtes pas très tendre avec l'être aimé. **Santé :** vous avez besoin de dépenser votre énergie.

TAUREAU *du 21 avril au 20 mai*
Travail-Argent : si vous n'y prenez pas garde, vous risquez de vous laisser déborder. **Amour :** ce n'est pas durant cette période que le ciel de vos amours s'éclaircira. **Santé :** risque de rhinites allergiques.

GÉMEAUX *du 21 mai au 21 juin*
Travail-Argent : le travail ne vous fait pas peur. **Amour :** prenez garde à ne pas trop étouffer votre partenaire. **Santé :** vous bénéficiez d'une belle énergie et d'un dynamisme étonnant.

CANCER *du 22 juin au 22 juillet*
Travail-Argent : une mise au point s'impose. **Amour :** célibataire, un proche pourrait vous faire une proposition inattendue et troublante. **Santé :** faites une cure de vitamines C.

LION *du 23 juillet au 22 août*
Travail-Argent : vous pourrez consolider votre position professionnelle. **Amour :** le bonheur sera encore au rendez-vous. **Santé :** faites surveiller votre tension artérielle.

VIERGE *du 23 août au 22 sept.*
Travail-Argent : vous pourriez subir de fortes pressions de la part de vos supérieurs. **Amour :** à force de dire non, on finit par ne plus savoir dire oui. **Santé :** maux d'estomac.

BALANCE *du 23 sept. au 22 oct.*
Travail-Argent : vous aurez bien du mal à atteindre vos objectifs. **Amour :** vous aurez l'impression que votre partenaire ne vous comprend pas. **Santé :** endurance.

SCORPION *du 23 oct. au 21 nov.*
Travail-Argent : gardez-vous de baisser les bras face aux obstacles ! **Amour :** vos efforts pour ramener le calme dans votre foyer porteront leurs fruits. **Santé :** belle énergie.

SAGITTAIRE *du 22 nov. au 20 déc.*
Travail-Argent : le travail d'équipe ne vous séduira guère. **Amour :** amoureux ardent, vous ferez le bonheur de votre partenaire. **Santé :** c'est le moment de faire vérifier votre vue.

CAPRICORNE *du 21 déc. au 19 janv.*
Travail-Argent : vous allez sans doute multiplier les contacts et vous aurez raison. **Amour :** célibataire, vous aurez la possibilité de consolider des liens affectifs déjà existants. **Santé :** faites de la relaxation.

VERSEAU *du 20 janv. au 18 fév.*
Travail-Argent : vous vous acquitterez avec succès d'une mission délicate. **Amour :** acceptez les conseils avisés de votre partenaire. **Santé :** vous ne manquerez pas de ressort.

POISSONS *du 19 fév. au 20 mars*
Travail-Argent : la chance sera à vos côtés si vous savez ouvrir les yeux. **Amour :** vous ferez tout pour mettre un peu de fantaisie dans votre vie quotidienne. **Santé :** migraine possible.

LA RECETTE

de saison

... à vos casseroles !

TARTIFLETTE TRADITIONNELLE

Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 20 min

Pour 6 personnes :

1 kg de pommes de terre à chair ferme, 250 g de lard fumé, 1 reblochon fermier, 2 ou 3 oignons, 15 cl de crème fraîche.

Préparation :

Eplucher les pommes de terre et les laver. Les faire cuire à l'eau salée, en démarrant la cuisson à froid. Les faire cuire pendant 20 minutes, mais surveiller la cuisson.

Découper le lard fumé en lardons, lanières d'un centimètre d'épaisseur environ.Ciseler l'oignon. Préchauffer le four à 180 degrés.

Faites revenir dans une poêle les oignons et le lard.

Couper les pommes de terre en lamelles de 5 mm d'épaisseur environ.

Placer une couche de pommes de terre dans un plat à gratin. Mettre les oignons et le lard. Recouvrir d'un peu de crème fraîche. Remettre une couche de pommes de terre et un peu de crème.

Prendre le reblochon et le couper en deux puis prendre les moitiés et les recouper en 2 dans l'épaisseur.

Recouvrir les pommes de terre de reblochon et enfourner pendant 20 min.

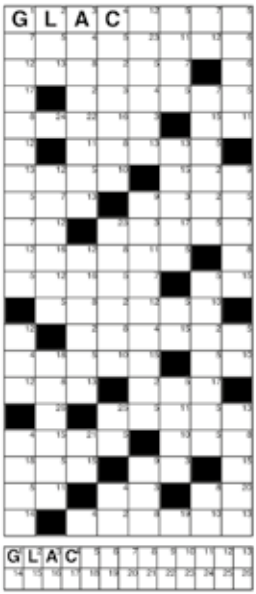
Votre tartiflette traditionnelle est prête !

LES JEUX

...à vos stylos !

LES MOTS CODÉS

Chaque lettre de l'alphabet est associée à un chiffre. À l'aide des 4 premières lettres déjà placées, remplissez la grille de façon à obtenir des mots horizontalement et verticalement.



7 ERREURS

1 - Les tuiles du puits 2 - Les clubs 3 - La marinière 4 - La chaussette 5 - Le col du polo 6 - Le drapeau 7 - Les pierres du puits

7 ERREURS

G	L	A	C	E	F	R	O	M	N	T	I	S		
Z	U	D	V	H	W	K	B	Y	P	X	J	Q		

LES MOTS CODÉS

La Boîte à Pizza

Goûtez la différence

1 pizza moyenne achetée, la 2ème à 2€*

1 pizza géante achetée, la 2ème à 5€*

*Offre valable jusqu'au 02/03/2020 uniquement en livraison.
Offre non cumulable avec toutes autres offres en cours.

NOUVEAU

Livraison secteur Montredon, Coursan, Cuxac, Prat-de-Cest

Minimum 25€ de commande

LA BOITE A PIZZA NARBONNE

30 avenue des pyrénées - 11100 Narbonne

7J/7 - 11h - 14h et 18h - 23h

04 68 40 68 40

laboiteapizza.com

Modes de paiement acceptés : Espèces, titres restaurant, chèques vacances, paiement par CB en livraison (si billet de 50€ ou plus merci de le préciser lors de la commande)

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr.

En livraison 7j/7

LES 2 PIZZAS GÉANTES +1,5€ PAR PIZZA PRESTIGE

29,90€

Offre non cumulable valable jusqu'au 02 mars 2020 sur remise de ce coupon dans les magasins participants

En livraison 7j/7

LES 2 PIZZAS MOYENNES +2€ PAR PIZZA PRESTIGE

20€

Offre non cumulable valable jusqu'au 02 mars 2020 sur remise de ce coupon dans les magasins participants

A emporter 7j/7

LES 3 PIZZAS GÉANTES

25€

Offre non cumulable valable jusqu'au 02 mars 2020 sur remise de ce coupon dans les magasins participants

A emporter 7j/7

SUR TOUTES LES TAILLES POUR PIZZA DE MÊME TAILLE

2=3

Offre non cumulable valable jusqu'au 02 mars 2020 sur remise de ce coupon dans les magasins participants

A emporter 7j/7

+2€ LA 2ème PIZZA MOYENNE +1€ PAR PIZZA PRESTIGE

Offre non cumulable valable jusqu'au 02 mars 2020 sur remise de ce coupon dans les magasins participants

UrbanTV — jeudi 30 janvier — SAINTE MARTINE

TF1

21.05 MUNCH
Impossible n'est pas Munch
22.05 **Munch**, série
23.10 **Munch**, série
00.15 **Les experts : Cyber**

france 2

21.05 ENVOYÉ SPÉCIAL
Magazine présenté par Élise Lucet
22.50 **Complément d'enquête**, mag.
00.10 **Tout compte fait**

france 3

21.05 UN PETIT BOULOT ★★
Film de Pascal Chaumeil
22.50 **La ligne bleue**, doc.
23.45 **Pour quelques bananes de plus**

CANAL+

21.00 OUR BOYS
Épisode 1 - Du fond de l'abîme, je t'invoque
22.05 **Our Boys**, série
23.00 **Israël, terre de séries**, doc.

france 5

20.50 TSUNAMIS, DU MYTHE À LA RÉALITÉ
21.40 **Le nouveau sarcophage de Tchernobyl**, doc.

M6

21.05 FBI
Le dogme de l'armurier
Série
21.55 **FBI**, série
22.50 **FBI**, série
23.35 **FBI**, série

arte

20.55 ESCALE FATALE
21.50 **Escale fatale**, série
23.35 **Ondes de choc**, téléfilm

C8

21.15 TPMP ! : LE JEU
22.00 **Balance ton post !**
23.00 **Balance ton post ! ça continue**

W9

21.05 LA CROISIÈRE ★
22.55 **Bienvenue à bord ★**, film
00.50 **Programmes de nuit**

TMC

21.15 BRAQUAGE À L'ANGLAISE ★
23.20 **Arsenal**, téléfilm
01.15 **Programmes de nuit**

TFX

21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES
22.05 **Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages**

NRJ 12

21.05 HÉRITAGES
Héritages sanglants
23.00 **Héritages**, mag.
00.55 **Héritages**, mag.
02.50 **Programmes de nuit**

LCP

20.30 DÉBATDOC
Infirmières à cœur ouvert
21.30 **Débatdoc**, mag.
22.00 **Allons plus loin**, mag.

france 4

21.05 RIZZOLI & ISLES : AUTOPSIE D'UN MEURTRE
22.25 **Rizzoli & Isles : autopsie d'un meurtre**, série

C STAR

21.00 HOT FUZZ ★★
Film de Edgar Wright
23.10 **X-Men ★**, film
01.05 **Programmes de nuit**

gulli

21.00 PAPA A UN PLAN
21.20 **Papa a un plan**, série
21.45 **Papa a un plan**, série
22.05 **Papa a un plan**, série

france Ô

20.55 KAZ : NOUS, GENS DE LA TERRE
21.45 **Comme un envie de jardins**, doc.
22.40 **Gens de la terre**

TF1 Séries Films

21.00 POLISSE ★★
Film de Maiwenn
23.20 **Killing Eve**, série
00.10 **Killing Eve**, série
01.05 **Killing Eve**, série

CNEWS

21.00 SOIR INFO
Information
23.30 **L'info du vrai**
00.30 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE

21.05 PASSION PÉTANQUE
22.55 **L'Équipe du soir**, mag.
00.00 **Programmes de nuit**

6ter

21.05 FAMILLES EXTRAORDINAIRES
23.10 **Familles extraordinaires**, mag.

RMC STORY

20.55 NON ÉLUCIDÉ
L'affaire Céline Giboire
22.45 **Non élucidé**, doc.
00.35 **Programmes de nuit**

RMC DÉCOUVERTE

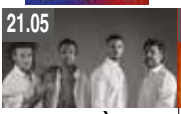
20.55 TOP GEAR FRANCE
22.00 **Top Gear France**, doc.
23.20 **Top Gear France**

Chérie 25

21.05 AUSTRALIA ★
Film de Baz Luhrmann
00.00 **La fin d'une liaison ★**, film
02.00 **Programmes de nuit**

UrbanTV — vendredi 31 janvier — SAINTE MARCELLE

TF1



STARS À NU
Les hommes se déshabillent pour la bonne cause
22.20 **Stars à nu**
23.30 **Vendredi, tout est permis avec Arthur**

france 2

CAÏN
La 13e victime
Série
22.00 **Caïn**, série
22.55 **Caïn**, série
23.45 **Caïn**, série

france 3

LES 60 ANS DU ONE MAN SHOW
Documentaire
23.25 **Coluche, le bouffon devenu roi**, doc.
01.20 **Météo**

CANAL+

SHAZAM ! ★
Film de David F Sandberg
Avec Zachary Levi
23.10 **Captain Marvel ★**, film
01.10 **Glass ★★**, film

france 5

LA MAISON FRANCE 5
Magazine
22.20 **Silence ça pousse !**, mag.
23.15 **C dans l'air**, mag.

M6

NCIS
La règle n°10
Série
21.55 **NCIS**, série
22.50 **NCIS**, série
23.35 **NCIS**, série

arte

20.55 HÔTEL FANTÔME
22.30 **I am Steve McQueen**, doc.
23.55 **Tracks**, mag.

C8

20.45 LA GROSSE RIGOLADE
22.00 **La grosse rigolade ça continue**
23.00 **La grande Darka !**

W9

21.05 ENQUÊTE D'ACTION
23.00 **Enquête d'action**, mag.
00.00 **Enquête d'action**

TMC

21.15 CASTLE
Course contre la mort
22.00 **Castle**, série
22.55 **Castle**, série
23.45 **Castle**, série

TFX

21.05 ANIMAL ACADEMY
22.00 **Animal Academy**
23.05 **Animal Academy**
00.05 **Animal Academy**

NRJ 12

21.05 R.I.S. POLICE SCIENTIFIQUE
22.05 **R.I.S. police scientifique**, série

LCP

20.30 N'AYONS PAS PEUR DES MOTS
22.00 **Livres & vous…**, mag.
23.30 **Ça vous regarde**

france 4

21.05 FORT BOYARD
23.15 **Fort Boyard - toujours plus fort**
00.15 **Fort Boyard**

C STAR

21.10 GHOST ADVENTURES : RENCONTRES PARANORMALES
22.00 **Ghost adventures : rencontres paranormales**

gulli

21.00 CANINATOR 2
Téléfilm
22.30 **Les rebelles de la forêt 2**, téléfilm
23.50 **Corneil et Bernie**

france Ô

20.55 MEURTRES AU PARADIS
21.50 **Meurtres au paradis**
22.50 **Meurtres au paradis**
23.50 **Meurtres au paradis**

TF1 Séries Films

21.00 TRAQUÉS
Série
21.50 **Traqués**, série
22.50 **On se retrouvera**, téléfilm

CNEWS

21.00 INTÉGRALE WEEK-END
23.30 **Édition de la nuit**
00.00 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE

20.45 RUGBY : DAX / ST-JEAN-DE-LUZ
22.35 **L'Équipe du soir**
00.00 **L'Équipe du soir**
00.30 **Programmes de nuit**

6ter

21.05 LES SIMPSON
Un test avant d'essayer
21.30 **Les Simpson**
21.55 **Les Simpson**
22.20 **Les Simpson**

RMC STORY

20.55 ENQUÊTE PRIORITAIRE
22.40 **Non élucidé**, doc.
00.30 **50 ans de faits divers**, doc.

RMC DÉCOUVERTE

20.55 L'INCROYABLE HISTOIRE DU MAQUIS DES GLIÈRES
22.30 **Des Français libres : sauver l'honneur**

Chérie 25

21.05 FRANKIE DRAKE MYSTERIES
23.00 **Dame de carreau**, téléfilm
01.05 **Programmes de nuit**

LE DÉNICHEUR
AFFAIR' EXPRESS...

DES MONSTRES / SOLDES MONSTRES / SOLDES MONSTRES
LDES MONSTRES / SOLDES MONSTRES / SOLDES MONSTRES

SOLDES MONSTRES

JUSQU'À

-70%*

+ ARRIVAGE : FOIE GRAS,
LOT SAVON DE MARSEILLE, VINS MOELLEUX,...

LDES MONSTRES / SOLDES MONSTRES / SOLDES MONSTRES
LDES MONSTRES / SOLDES MONSTRES / SOLDES MONSTRES

Z.I. de la Coupe, Rue Antoine Becquerel
11100 NARBONNE
: le dénicheur Narbonne

Du mardi au jeudi
9h - 12h et 14h - 19h
vendredi et samedi
9h - 19h non stop
04 68 32 01 49

*Articles indiqués en magasin - Photo non contractuelle - L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

NOUVEAU

À NARBONNE

ON A TOUS BESOIN D'UN COACH

À PARTIR DE **19€90** PAR MOIS*

l'Orange bleue | mon coach Fitness
UNIQUE ET N°1

- ACCÈS MULTI-SALLES
- CARDIO, MUSCU, FITNESS,...
- COACHS DIPLÔMÉS D'ÉTATS
- PROGRAMMES PERSONNALISÉS
- + DE 30 COURS COLLECTIFS / SEMAINE

ADRESSE
43, Avenue du Champ de Mars - 11100 Narbonne
06 75 85 34 49 / 06 16 86 11 16
lorangebleue.narbonnesud@gmail.com

Retrouvez-nous sur Facebook !

HORAIRES
Du lundi au jeudi : **de 09h30 à 20h30**
Vendredi : **de 17h00 à 20h30**
Samedi : **de 09h30 à 12h30**

LIBRE ACCES : 6H-23H 7J/7 En option, voir condition d'abonnement en club

*19,90€ par mois pendant 3 moi pour une durée d'engagement de 27 mois (3 mois à 19,90€/mois, puis 26,90€/mois pendant 24 mois). Hors souscription pack avantages. Conditions de l'offre dans les clubs participants. Liste des clubs participants sur le site lorangebleue.fr