

Narbonne - N°005 - Du 01 au 14 février 2020

URBAN & SORTIES TV

Magazine TV et agenda du Narbonnais.

GRATUIT

NARBONNE RÉSIDENCE CELESTE AU BORD DU CANAL DE LA ROBINE

APPARTEMENTS NEUFS



DEPUIS 1979



SANGALLI
MARATUECH

AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

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



URBAN

DOSSIER SPÉCIAL

ST VALENTIN

DÉCORATION DE TABLE POUR LA SAINT-VALENTIN !

Cette année pour la Saint-Valentin, ne vous contentez pas simplement de préparer le repas. Eh oui, l'amour ça se travaille! Prenez également soin de décorer soigneusement votre table afin de créer une ambiance romantique qui fera fondre le cœur de votre chéri(e).

UNE TABLE FLEURIE

Une table remplie de pétales de roses ou de bouquets de fleurs transportera votre chéri(e) le soir de la Saint-Valentin dans une ambiance poétique et pleine d'amour. Vous pouvez par exemple placer quelques pétales sur un centre de table. Le rouge pour rappeler les pétales de roses, et le blanc pour la pureté de votre amour...

Voici les couleurs sans fausses notes pour une déco de Saint-Valentin romantique et élégante.

UN CENTRE DE TABLE ORIGINAL

Pourquoi ne pas choisir un centre de table original pour votre dîner romantique ? En choisissant par exemple quelques photos ou un cadre numérique avec tout vos souvenirs de vacances pour rappeler l'histoire de votre couple ou votre rencontre...

Une déco, sans jeux de mots : si vous avez un jeu de Scrabble chez vous, munissez-vous des lettres pour composer des mots d'amour, à placer un peu partout. Toutes les idées sont permises !

UNE TABLE ILLUMINÉE ET PARFUMÉE

Rien de plus romantique qu'un dîner avec des chandelles comme seules lumières pour se regarder avec amour dans le blanc des yeux... Alors n'hésitez pas à faire la part belle aux bougies. Cette année, misez sur les bougies parfumées et colorées à votre déco de table pour la Saint-Valentin.

DRESSAGE DE LA TABLE

Le rouge serait-il démodé pour la vaisselle de Saint Valentin ? Pas du tout, mais afin de glisser une touche d'audace et d'originalité à votre table, vous pouvez tenter d'autres associations de couleurs en veillant à toujours préserver l'élégance du dressage par le choix de la matières. La porcelaine est bien évidemment à l'honneur pour cette occasion. Les jeux de couleurs en dégradé avec des assiettes aux tons roses délicatement nacrés, sur fond blanc ou coloré, ou encore un contraste assumé en jouant sur l'alliance du blanc et de l'or pour donner un petit côté scintillant à l'atmosphère.

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
DEPUIS 1979
MAISONS
Lionel TARRUS



BluePalm
Communication

L'AGENCE DE COM' DÉDIÉE AUX TPE ET AUX COMMERÇANTS !

Besoin d'un flyer ? De cartes de visites ?
D'une enseigne ? D'un drapeau ?
De t-shirt ? De cadeaux pour vos clients ?...

BLUE PALM S'OCCUPE DE TOUS
VOS OUTILS DE COM' AUX MEILLEURS TARIFS !



devis gratuit auprès de Laura :

06 02 11 26 36 - laura@bluepalmcommunication.fr

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  THE VOICE <i>La plus belle voix</i> Présenté par Nikos Aliagas	21.05  LA LETTRE Divertissement présenté par Sophie Davant	21.05  MEURTRES EN COTENTIN Film de Jeremy Minui	21.00  22 MILES Film de Peter Berg Avec Mark Wahlberg	20.50  ÉCHAPPÉES BELLES <i>Sud marocain, aux portes du désert</i>	21.05  HAWAII 5-0 <i>E'ao Iu'ua a kualima</i> Série de Alex O'Loughlin
23.30 The Voice 00.40 Les experts, série 01.30 Les experts, série	23.30 On n'est pas couché 02.05 Météo 02.10 Les Grosses Têtes	22.35 Meurtres à l'île de Ré, téléfilm 00.10 Vu, mag.	22.35 Proud Mary ★, film 00.05 Le Journal du hard, mag.	22.25 Niki de Saint Phalle et Jean Tinguely, doc.	21.50 Hawaii 5-0, série 22.45 Hawaii 5-0, série 23.30 Hawaii 5-0, série
arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
20.50 LÉONARD DE VINCI Documentaire	21.15 UN WEEK-END TRANQUILLE	21.05 LES SIMPSON Jeunesse	21.05 COLUMBO Série avec Peter Falk	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES	21.05 THE BIG BANG THEORY Série
22.20 Les alliés cachés de notre organisme, doc.	23.00 De quoi j'me mêle !, mag. 00.30 Programmes de nuit	21.30 Les Simpson 21.50 Les Simpson 22.20 Les Simpson	22.55 90' Enquêtes, mag. 00.25 Programmes de nuit	22.50 Chroniques criminelles, mag.	21.30 The Big Bang Theory 22.00 The Big Bang Theory 22.25 The Big Bang Theory
LCP PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI SÉRIES FILMS
21.00 DOCUMENTAIRES	20.50 RUGBY : FRANCE / ANGLETERRE	21.00 THE GIFTED Série	21.00 LES AVENTURES DU CHAT POTTE	20.55 GOOD KARMA HOSPITAL	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN
22.00 Un monde en docs, mag. 22.29 Documentaires, doc.	22.55 La grande récré des animaux, doc.	21.50 The Gifted, série 22.40 Supergirl, série 23.30 Supergirl, série	22.15 Les aventures du Chat Potté	22.25 Good Karma Hospital, série	23.00 Joséphine, ange gardien, série 00.50 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	blter	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 L'HEURE DES PROS	21.05 CATCH : WWE RAW	21.05 AQUAMEN : LES AS DES AQUARIUMS	20.55 ARMÉE, À L'ÉCOLE DE L'ENGAGEMENT	20.55 LES BROWN : GÉNÉRATION ALASKA	21.05 POLDARK Série
23.00 Intégrale week-end 23.30 Édition de la nuit 00.00 Édition de la nuit	22.00 Catch : WWE Nxt 23.00 Catch : WWE SmackDown	22.50 Aquamen : les as des aquariums, doc.	23.00 Armée, à l'école de l'engagement, doc.	22.45 Les Brown : génération Alaska, doc.	22.15 Poldark, série 23.30 Médium, série 00.25 Médium, série

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  UN PLAN PARFAIT ★ Film de Pascal Chaumeil	21.05  MAD MAX : FURY ROAD ★★ Film de George Miller	21.05  HARRY BOSCH <i>Transaction</i> Série	21.00  FOOTBALL : LIGUE 1 CONFORAMA 22^e journée	20.50  LE CIDRE SORT DE SA BULLE Documentaire	21.05  ZONE INTERDITE <i>En ville ou à la campagne : les maires sur tous les fronts</i>
23.10 Avec Diane Kruger 23.30 Esprits criminels 23.55 Football américain :	23.05 Fight club ★, film 01.20 Histoires courtes 01.25 Ciné sorties	21.50 Harry Bosch, série 22.40 Harry Bosch, série 23.25 Harry Bosch, série	22.55 Canal football club le débrief, mag. 23.25 King of ze day, mag.	21.45 Les crêpes font leur blé 22.40 Avec Castro à l'heure du crime	23.10 Enquête exclusive, mag. 00.25 Enquête exclusive
arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
20.55 FENÊTRE SUR COUR ★★	21.05 UNE HEURE DE TRANQUILLITÉ ★	21.05 NCIS : LOS ANGELES	21.05 COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES	21.05 AGENTS TRÈS SPÉCIAUX : LA CODE U.N.C.L.E. ★	21.05 THE MORTAL INSTRUMENTS : LA CITE DES TENEBRES ★
22.50 Dans l'ombre d'Hitchcock, doc.	22.50 Les bronzés : les secrets de 40 ans d'amitié et de succès	21.50 NCIS : Los Angeles, série 22.40 NCIS : Los Angeles	22.45 Cold Case : Affaires classées, série	23.15 La marque de la vengeance, téléfilm	23.30 Halo 4 : l'aube de l'espérance, téléfilm
LCP PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI SÉRIES FILMS
21.00 REMBOB'INA Magazine	21.05 L'UNION SACRÉE ★	21.10 PAWN STARS : ROYAUME-UNI	21.00 E=M6 FAMILY Magazine	20.55 LE PLAIDOYER D'ANOTE, LES KIRIBATI AU BORD DE LA NOYADE	21.00 KILLING EVE Série
23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.	23.05 Les Milles, le train de la liberté ★, film 00.40 Consomag	22.00 Pawn stars : Royaume-Uni (suite), série	21.55 E=m6 family, mag. 22.50 E=m6 family, mag. 23.45 Corneil et Bernie	21.45 Bougainville, Haka et guitares, danser pour la paix, doc.	21.45 Killing Eve, série 22.40 Killing Eve, série 23.35 Killing Eve, série
G NEWS	L'EQUIPE	blter	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 INTÉGRALE WEEK-END	21.05 FLÉCHETTES : CHAMPIONNAT DU MONDE <i>Quart de finale</i>	21.05 DEEPWATER ★ Film de Peter Berg	20.55 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ	20.55 LA DISPARITION DU SOUS-MARIN NAZI	21.05 UNE FEMME D'HONNEUR
23.00 Intégrale sport, mag. 00.00 Édition de la nuit	22.50 L'Équipe du soir, mag.	23.00 Le jour d'après ★, film 01.15 Programmes de nuit	22.20 Faites entrer l'accusé 23.50 50 ans de faits divers, doc.	21.55 À la recherche du sous-marin allemand	23.10 Crimes, mag. 01.05 Programmes de nuit



Vendredi 14 février 2020
à partir de 20h



Menu

Coupe de Champagne offerte



Mousse de chair de crabe aux aromates,
tuile sarrasin et coulis piquillos



Filet de bœuf en brioche,
jus de veau au foie gras et légumes glacés



Tome Catalane rôtie sur pain d'épautre,
mesclun et graines torrifiées



Croustillant praliné noisette,
ganache chocolat mi-amer et
pointe de piment d'Espelette

TIRAGE AU SORT
AU RESTAURANT
Gagnez
+ de 300€
de cadeaux



35€
par pers.
hors boissons
5€ OFFERTS
de tickets de jeu*

RÉSERVEZ VOTRE TABLE AU 04 68 49 39 02

Machines à sous ♦ Jeux de table ♦ Texas Hold'Em Poker ♦ Bars & Restaurant ♦ Privatisation

Casino de Gruissan - Boulevard de la Planasse, 11430 Gruissan - 04 68 49 02 52 - Ouvert tous les jours à partir de 10h - www.casino-gruissan.fr



18+ | Jouer comporte des risques : endettement, dépendance... Appelez le 09 74 75 13 13 (appel non surtaxé).

*Ticket de jeu, non échangeable, non négociable, non remboursable valable uniquement le 14 février 2020. L'entrée à la salle de jeux est réservée aux personnes majeures, non interdites de jeux, présentation d'une pièce d'identité obligatoire. Pour votre santé, mangez cinq fruits et légumes par jour. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 21.05  H24 Épisode 1 Série	 21.05  LES RIVIÈRES POURPRES 2 épisodes	 21.05  SECRETS D'HISTOIRE Blanche de Castille : la reine mère a du caractère...	 21.00  THE NEW POPE Épisode 7 Série	 20.50  LE DERNIER ÉTÉ Téléfilm de Claude Goretta Avec Jacques Villeret	 21.05  MARIÉS AU PREMIER REGARD Épisode 5
22.05 H24, série 23.10 New York, unité spéciale, série	22.40 Faites entrer l'accusé, mag. 00.20 Au clair de la lune	22.55 La France en vrai, doc. 23.50 La France en vrai	22.05 The New Pope, série 00.05 73 ^e cérémonie des Batta 2020, spectacle	22.10 C dans l'air, mag. 23.20 C à vous, mag. C à vous la suite	23.00 Objectif : 10 ans de moins 02.25 Météo
arte	G8	W9	TMC	TFX	NRJ
20.55 DOUTE ★ Film de John Patrick Shanley	21.15 HOMEFRONT ★ Film de Gary Fleder	21.05 TAKEN 3 ★ Film de Olivier Megaton	21.15 MECHANIC : RESURRECTION ★	21.05 APPELS D'URGENCE	21.05 CRIMES ET FAITS DIVERS : LE PRIME
22.35 Cris et chuchotements, film	23.10 Independence Day ★, film 01.40 Programmes de nuit	23.05 Taken 2 ★, film 00.50 Programmes de nuit	23.05 Braquage à l'anglaise ★, film 01.15 Programmes de nuit	22.00 Appels d'urgence, mag. 23.10 Appels d'urgence	23.10 Crimes en Haute-Garonne, mag.
LCP PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI SÉRIES FILMS
20.30 DÉBATDOC Magazine	21.05 MONTREUX COMEDY FESTIVAL 2017	21.00 ÉRIC ANTOINE, RACHID BADOURI AND FRIENDS !	21.00 J'AI ÉPOUSÉ UNE STAR	20.55 AMERICAN GANGSTER ★	21.00 LES EXPERTS : MIAMI
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.	22.35 Festival de Liège - Voo Rire 2017	22.45 Élie Kakou, 20 ans déjà !, doc.	22.30 La jeune fille aux fleurs, téléfilm 00.10 Corneil et Bernie	23.30 Osmo Puccino, spectacle 01.00 Fabrice Di Falco...	21.45 Les experts : Miami 22.35 Les experts : Miami 23.30 Les experts : Miami
C NEWS	L'EQUIPE	bler	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 SOIR INFO Information	20.55 RUGBY : BARBARIENS FRANÇAIS / AUSTRALIE	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE	20.55 HORS DE CONTRÔLE	20.55 LE CONVOI DE L'EXTREME	21.05 DONNE-MOI TA MAIN ★
23.30 L'info du vrai 00.30 Édition de la nuit	23.00 L'Équipe du soir, mag.	22.20 La petite histoire de France, série	21.55 24 juillet 2013 : le train fou, doc. 22.50 Hors de contrôle	22.50 Le convoi de l'extrême, doc.	23.05 Australia ★, film 02.00 Programmes de nuit

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 21.05  MAGNUM Vipère au poing Série de Bryan Spicer	 21.05  LE GRAND ORAL Qui sera la meilleure oratrice ou le meilleur orateur	 21.05  PRIÈRE D'ENQUÊTER Téléfilm de Laurence Katrian	 21.00  LA FAVORITE Film de Yorgos Lanthimos Avec Emma Stone	 20.50  ENQUÊTE DE SANTÉ Soigner la dépression autrement	 21.05  QUI VEUT ÊTRE MON ASSOCIÉ ? Épisode 4
21.55 Magnum, série 23.35 Chicago Police Department, série	23.40 Infrarouge, doc. 01.00 25 nuances de dos, doc.	22.35 La vie devant elles, série 23.30 La vie devant elles	23.00 RBG, doc. 00.35 Ma fille ★, film 01.55 Sofia ★★, film	22.30 C dans l'air, mag. 23.50 C à vous, mag. C à vous la suite	22.55 Patron incognito, mag. 00.55 Patron incognito
arte	G8	W9	TMC	TFX	NRJ
20.50 LES NOUVEAUX PAUVRES	21.15 MEGHAN & HARRY PANIQUE À BUCKINGHAM	21.05 QUE S'EST-IL VRAIMENT PASSÉ ? CARLOS GHOSN : LES DESSOUS DE LA GRANDE ÉVASION	21.15 PASCAL OBISPO, LA 100E EN DIRECT	21.05 LARGO WINCH ★	21.05 THE PROFESSIONAL ★
22.30 Push, doc. 00.05 Des robots et des hommes, doc.	22.50 Meghan Markle : de Hollywood à Buckingham	23.20 Minute par Minute	23.00 Les 30 chansons que vous n'oubliez jamais	23.05 Babysitting ★, film 00.45 Programmes de nuit	22.45 Un homme idéal ★, film 00.45 Elite Squad, téléfilm
LCP PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI SÉRIES FILMS
20.30 DÉBATDOC KGB-CIA : Au corps à corps	21.05 FAITES DES GOSSES	21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE	21.00 LUCKY LUKE - LA BALLADE DES DALTON ★	20.55 LE GANG DES ANTILLAIS ★	21.00 LES BRACELETS ROUGES
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.	21.50 Faites des gosses, série 22.45 Le monde de Jamy	22.40 Au cœur de l'enquête, mag.	22.25 Kirikou et la sorcière ★, film	22.20 La couleur de la victoire ★, film	23.00 Les bracelets rouges, série 00.05 Programmes de nuit
C NEWS	L'EQUIPE	bler	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 SOIR INFO Information	21.05 MULTISPORTS : LES JEUX INSOLITES	21.05 PARIS À TOUT PRIX ★	20.55 L'OMBRE D'UN DOUTE	20.55 MEGAPOLIS Alexandrie	21.05 SNAPPED : LES COUPLES TUEURS
23.30 L'info du vrai 00.30 Édition de la nuit	22.45 L'Équipe du soir, mag. 00.00 Programmes de nuit	22.55 Jeux d'enfants ★, film 00.35 Réno tout-terrain	22.50 L'ombre d'un doute, doc. 01.05 Programmes de nuit	22.00 Megapolis, doc. 23.00 Le secret des Templiers, doc.	22.00 Snapped : les couples tueurs, mag.

LES CUISINES DE *Margaret*

CUISINES
AMÉNAGEMENT
DÉCO



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)



Pour la

Saint Valentin,

Partagez en Duo un instant de

douceur!

**Main
dans la main**

**Hammam · Sauna
Bassin de relaxation 1h
+
Modelage
au choix 30 min**

**109€
le duo**

**Coup de foudre
à Vaitéa**

**Hammam · Sauna
Bassin de relaxation 1h
+
Modelage Signature
Vaitéa 70 min**

**209€
le duo**



64 Bd de Maraussan · NARBONNE ·



GRATUIT

ouvert du mardi au samedi, de 10h à 20h · Tél. 04 68 49 48 20



URBAN DOSSIER SPÉCIAL DÉCO



LOCATION

les secrets d'une déco adaptée

Que vous souhaitiez louer un studio meublé à des étudiants ou vous lancer dans la location occasionnelle, la décoration des lieux sera primordiale pour attirer les candidats. On vous dit comment éviter les fausses notes.

AVANT DE SE LANCER : LES TIPS À RETENIR !

Bon nombre de critères entrent en ligne de compte lors de la recherche d'un bien immobilier. Si le prix et la localisation arrivent évidemment en tête de liste des priorités, **il ne faut pas non plus négliger l'importance accordée à la décoration des lieux**. Non seulement un bien vieillot peut rebuter les candidats mais, à l'inverse, le tarif peut être facilement revu à la hausse lorsque le logement est mis en valeur avec goût et de façon fonctionnelle.

“ N'UTILISEZ CEPENDANT
PAS PLUS DE TROIS TEINTES
DANS UNE PIÈCE ”

UN STYLE CONSENSUEL

Proposer un logement décoré de façon moderne est un moyen efficace d'**attirer le regard des locataires potentiels** dès la publication de l'annonce. Mais attention, les goûts et les couleurs, c'est bien connu, ça ne se discute pas. À trop vouloir être branché, le risque est d'abuser des pots de peinture et de déplaire à une partie des candidats.

Afin d'éviter cet écueil, misez plutôt sur des décorations consensuelles, comme **le style scandinave** qui plaît au plus grand nombre. Pour donner du caractère à votre intérieur, il est aussi possible de jouer sur les contrastes. Un mur de couleur froide peut ainsi être associé à un mobilier aux tons chatoyants. **N'utilisez cependant pas plus de trois teintes dans une pièce** au risque d'obtenir un effet bariolé.

BON PLAN

Les revêtements repositionnables comme le carrelage adhésif permettent de rénover facilement un logement sans entreprendre de gros travaux de décoration.

Oubliez en revanche les stickers qui sont démodés !

FERRY
MENUISERIE
 La menuiserie à vos dimensions

spécial rénovation

- 20 %
 sur remplacement de fenêtres et portes-fenêtres

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

LE DÈNICHEUR
AFFAIR' EXPRESS...

DESTOCKAGE USINE
LIQUIDATION
SINISTRES TRANSPORT

GROSSES PROMOS

sur les chaussures d'été et de mi-saison

-70%* du prix conseillé

+ ARRIVAGE : ALIMENTAIRE À PRIX CASSÉ

Du mardi au jeudi
9h - 12h et 14h - 19h
vendredi et samedi
9h - 19h non stop

04 68 32 01 49

Z.I. de la Coupe
Rue Antoine Becquerel
11100 NARBONNE

f : le dénichéur Narbonne



TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 NEW AMSTERDAM Passé sous silence Série	21.05 UN MAUVAIS GARÇON Téléfilm de Xavier Durringer	21.05 DES RACINES & DES AILES Le goût de la Haute-Savoie	21.00 FOOTBALL : LIGUE 1 CONFORAMA 23 ^e journée	20.50 LE DOC STUPEFIANT La folle histoire des travestis	21.05 RECHERCHE APPARTEMENT OU MAISON
21.55 New Amsterdam, série 22.50 New Amsterdam	22.40 Soirée continue - Débat : Est-on coupable à jamais ?	23.10 Météo 23.15 Pièces à conviction, mag.	22.55 Jour de foot, mag. 23.55 Etienne Daho, spectacle	22.25 C dans l'air, mag. 23.30 C à vous, mag. 00.25 C à vous la suite	22.40 Recherche appartement ou maison, mag.
arte	G8	W9	TMC	TFX	NRJ
20.55 LE REFUGE Film de François Ozon	21.15 ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION	21.05 ENQUÊTES CRIMINELLES	21.15 90' ENQUÊTES	21.05 CAMPING PARADIS	21.05 REPRESSAILLES : LA TRAQUE SAUVAGE
22.30 La folie de Nietzsche, doc.	23.00 Enquête sous haute tension, mag.	23.10 Enquêtes criminelles, mag.	22.35 90' Enquêtes, mag. 00.10 90' Enquêtes, mag. 01.30 Programmes de nuit	22.50 Camping Paradis, série 00.45 Programmes de nuit	22.45 La rivière du crime, téléfilm
LCP PUBLIC SÉNAT	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI SÉRIES FILMS
20.30 DÉBATDOC Moussou, après la guerre	21.00 L'HOMME AU PISTOLET D'OR *	21.00 RED SKY Téléfilm de Mario Van Peebles	21.00 EN FAMILLE Série	20.55 INVESTIGATIONS	21.00 PROFILAGE Série
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.	23.05 Famille tout écran 23.05 L'heureux élu, spectacle	22.40 Ciel de feu, téléfilm	22.40 En famille, série 23.35 G ciné 23.40 Cornéli et Bernie	22.45 Investigations, mag. 00.30 Questions au gouvernement	21.50 Profilage, série 22.55 Profilage, série 23.55 Profilage, série
G NEWS	L'EQUIPE	blter	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 SOIR INFO Information	21.05 PASSION PETANQUE FRANÇAISE 2020	21.05 ELEMENTARY Série de Maja Vrvilo	20.55 HÉRITAGES, DANS LES SECRETS DE FAMILLE	20.55 LA LÉGENDE DES PAQUEBOTS FRANÇAIS	21.05 LES ENQUÊTES DE L'INSPECTEUR WALLANDER
23.30 L'info du vrai 00.30 Édition de la nuit	23.00 L'Équipe du soir, mag.	21.55 Elementary, série 22.40 Elementary, série 23.30 Elementary, série	22.15 Gros plan, série 23.15 Gros plan, série	22.10 France, le retour d'un mythe, doc.	23.00 Snapped : les femmes tueuses

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 MUNCH Un coupable trop parfait Série	21.05 ENVOYÉ SPÉCIAL 2 reportages Magazine	21.05 BRAQUAGE À L'ANCIENNE * Film de Zach Braff	21.00 OUR BOYS Épisode 3 - Deux paquets de dent rouge	20.50 L'ÉNIGME DE LA TOMBE VIKING Documentaire	21.05 FBI Un nouveau jour Série
22.10 Munch, série 23.15 Munch, série 00.10 Les experts : Cyber	22.50 Complément d'enquête, mag. 00.05 Tout compte fait	22.45 La ligne bleue, doc. 23.45 Nous, gens de la terre, doc.	21.55 Our Boys, série 22.55 The Affair, série 23.50 The Affair, série	21.40 Mégalithes, retour dans le passé, doc. 22.35 C dans l'air, mag.	21.50 FBI, série 22.45 FBI, série 23.30 FBI, série
arte	G8	W9	TMC	TFX	NRJ
20.55 BAD BANKS Série	21.15 TPMP : LE JEU	21.05 C'EST QUOI CETTE FAMILLE ? *	21.15 LA MAISON DU BONHEUR *	21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES	21.05 HÉRITAGES Un héritage empoisonné
21.45 Bad Banks, série 23.30 Vengeance à quatre mains, téléfilm	22.00 Balance ton post ! 23.00 Balance ton post ! ça continue	23.00 Kaamelott, série 01.40 Programmes de nuit	23.10 Le succès d'un Ch'ti : des films, un homme, une famille	22.00 Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages	23.05 Héritages, mag. 01.00 Héritages, mag. 02.50 Programmes de nuit
LCP PUBLIC SÉNAT	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI SÉRIES FILMS
20.30 DÉBATDOC À la mort, à la vie	21.05 RIZZOLI & ISLES : AUTOPSIE D'UN MEURTRE	21.00 ORGUEIL ET PREJUGES ET ZOMBIES *	21.00 PAPA A UN PLAN	20.55 DE CANNE, DE SUCRE ET DE RHUM	21.00 U.S. MARSHALS *
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.	22.25 Rizzoli & Isles : autopsie d'un meurtre	23.00 Hot fuzz **, film 01.10 Programmes de nuit	21.20 Papa a un plan, série 21.45 Papa a un plan, série 22.05 Papa a un plan, série	22.25 Histoire d'Outre-mer, mag.	23.25 Les infiltrés **, film 02.10 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	blter	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 SOIR INFO Information	21.05 PASSION PETANQUE FRANÇAISE 2020	21.05 FAMILLES EXTRAORDINAIRES	20.55 STORY ELUCIDE	20.55 TOP GEAR FRANCE	21.05 NIKITA * Film de Luc Besson
23.30 L'info du vrai 00.30 Édition de la nuit	22.45 L'Équipe du soir, mag.	23.10 Familles extraordinaires, mag.	22.45 Non élucidé, doc. 00.35 Programmes de nuit	22.00 Top Gear France, doc. 23.00 Top Gear France, doc. 00.20 Programme de nuit	23.20 Millenium, le film *, film 02.05 Programmes de nuit



PEYRIAC DE MER

Villa T4 sur terrain 350 m²

196 800 €*

NARBONNE

Villa T4 sur terrain 560 m²

227 000 €*

LA PALME

Villa T4 sur terrain 330 m²

170 900 €*

SALLÈLES

Villa T4 sur terrain 450 m²

168 800 €*

SIGEAN

Villa T4 sur terrain 300 m²

170 000 €*

OUVEILLAN

Villa T4 sur terrain 300 m²

169 000 €*

ORNAISONS

Villa T4 sur terrain 320 m²

166 750 €*

LEZIGNAN C.

Villa T4 sur terrain 400 m²

148 000 €*

ARGENS M.

Villa T4 sur terrain 442 m²

139 500 €*

*prix notaire et branchement inclus - photo non contractuelle

LES MAISONS COULEURS DU SUD



85% DE RECOMMANDATIONS



100% APRÈS LE SERVICE DE NOS CLIENTS



23 AGENCES EN MIDI-PYRÉNÉES



4 DE SUR 5 BREVÉS PAR UN



3 GÉNÉRATIONS FAMILIALES DEPUIS 3 GÉNÉRATIONS

Une marque du groupe

hexaôm

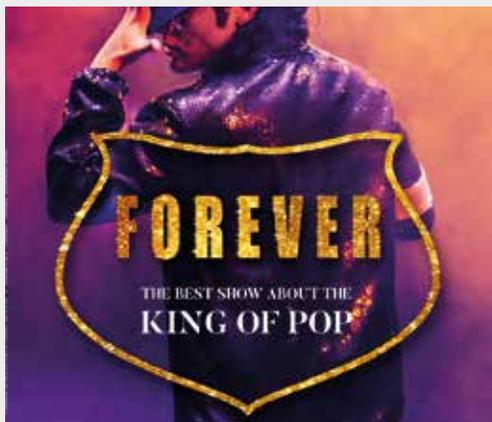


maisons-de-manon.fr

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

La nouvelle scène narbonnaise vous présente ses

**PROCHAINS
SPECTACLES**



Forever

5 février 2020 - 20h00

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 le plus authentique et le plus impressionnant qui n'ait jamais été présenté sur scène. 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...



Laura Laune

14 février 2020 - 20H30

Laura Laune n'a aucune limite, elle ose tout ! Dans un humour noir décapant et une irreverence totale, la folie angélique de Laura Laune et de ses personnages emplis de paradoxes vous donne des frissons : d'une comptine pour enfants qui part en vrille, à des personnages d'une folie d'apparence imperceptible, le spectacle vous réserve bien des surprises.

Interdit aux - de 14 ans !



NOUVELLE ŠKODA CITIGO^e iV

LE COURANT PASSE AVEC CETTE
CITADINE 100% ÉLECTRIQUE



ŠKODA



A PARTIR DE

159€/MOISTM

BATTERIE INCLUSE
1^{er} LOYER DE 2000€

Offre valable du 02/01/2020 au 31/03/2020.

(1) Location Longue Durée sur 37 mois ou 30 000 km max.

Ex. pour CITIGO^e iV Style 1er loyer majoré de 2 000€ (après déduction du Bonus Écologique de 6 000€), puis 36 loyers de **159€**, réservée aux particuliers, chez tous les Distributeurs présentant ce financement sous réserve d'acceptation du dossier par Volkswagen Bank GmbH - SARL de droit allemand - Capital 319 279 200€ - Succursale France - Bâtiment Ellipse 15 Avenue de la Demi-Lune 95700 Roissy en France - RCS Pontoise 451 618 904 - ORIAS: 08 040 267 (www.oriass.fr).

Publicité diffusée par le concessionnaire CROIX SUD AUTOMOBILES SARL enregistré à l'Orias sous le n° 07 024 061 en qualité d'intermédiaire en opération de banque à titre non-exclusif de Volkswagen Bank.

Gamme CITIGO^e iV : consommations (wh/km) min - max : WLTP : 135-164. Emissions de CO2 (g/km) : 0 en phase de roulage. Jusqu'à 274 kilomètres d'autonomie (norme WLTP, au 26/11/2019), selon version et équipements.

Volkswagen Group France - S.A. - Capital : 198 502 510 € - 11, av. de Boursonne - 02600 Villers-Cotterêts - R.C.S. Soissons 832 277 370.

CROIX SUD AUTOMOBILES SARL
Z.I. CROIX SUD - 11781 NARBONNE CEDEX
Tél. : 04 68 42 73 73



RESTAURATION
SUR PLACE
A PARTIR DE 19H

19 H

Angel Ramos Sanchez

«Le Coach»



Ça va comment, entre vous et le bonheur ? On se fait un peu la gueule ?

Normal, c'est pour tout le monde pareil... sauf pour ceux qui sont bien coachés. Avez-vous vraiment cru pouvoir vous en sortir par vous-mêmes ? Brice Lasouche, Praticien Coach en bonheur appliqué, de renommée internationale, vous accueille à sa Master classe du bonheur.

DU 06 AU
07 FÉVRIER

19 H

The Band From New York



The Band from New York : un duo burlesque américano-toulousain qui dynamite la variété internationale !

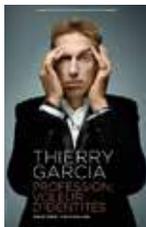
The Band vous embarque dans sa mégalomanie délirante avec un enthousiasme et un mauvais goût communicatif.

Ces fous furieux ne reculeront devant rien pour gagner leur pari : vous faire pleurer de rire.

19 FÉVRIER

Thierry Garcia

«Profession : Voleur d'identités»



Thierry Garcia est caméléon, polymorphe, voleur d'identités. C'est un imitateur dont on reconnaît les personnages avant qu'il ne parle ! Dans son nouveau spectacle, Thierry Garcia enchaîne avec fluidité les personnages où se mêlent humour et émotion.

RÉSERVATIONS

cafedelapostenarbonne.fr / 06.47.71.25.66
Cultura - Carrefour - Fnac



MELHA BEDIA

Forte

15 février à 16h15

AVANT
PREMIERE



L'important, c'est d'être soi-même. Mais pour Nour, 20 kilos en trop et un bonnet en guise de coupe de cheveux, c'est compliqué ! Elle a trouvé la solution imparable : la Pole Dance. Avec l'aide d'une prof un peu particulière Nour va surtout essayer d'apprendre à s'accepter.

OPÉRA

opéra saison 2019/2020

6 février 19h30

Giselle
Ballet en direct

17 mars 19h30

Manon
Opéra

23 avril 19h30

Le Parc
Opéra



CONNAISSANCE DU MONDE

COSTA RICA, En quête d'un Eden

26 février à 14h30



Sacré « champion du monde du bonheur durable » par des études européennes à trois reprises consécutives, le Costa Rica est réputé pour la richesse de sa nature. Un sanctuaire qui concentre plus de 6% de la biodiversité de la planète.

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

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

NOUVEAUX PROJETS

MOUSSAN



*Parcelles viabilisées
de 300m² à 500m²
Libre choix constructeur*

SALLELES D'AUDE



*Parcelles viabilisées
de 640m² à 710m²
Libre choix constructeur*

SAINT-NAZAIRE

Le Somail



*Parcelles viabilisées
de 325m² à 700m²
Libre choix constructeur*

BOUTENAC



*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



RÉPARATION TOUTES MARQUES TÉLÉPHONES MOBILES, TABLETTES

Remplacement écran, connecteur de charge, batterie, clavier, micro haut parleur, etc...



**VENEZ DÉCOUVRIR TOUS
NOS PRODUITS EN BOUTIQUE**

TÉLÉPHONES RECONDITIONNÉS

Garantie 12 mois

• Iphone 6s 16Go • Iphone 7 32Go

239.90 € 329.90 €

Autres modèles reconditionnés en magasin

REPLACEMENT ÉCRAN

• Iphone 7 • Samsug A10

99.90€ 89.90€

Autres marques et modèles en magasin



**ACCESSOIRES TÉLÉPHONIE MOBILE
TÉLÉPHONE NEUF, OCCASION
ET RECONDITIONNÉ**

**RÉPARATION
GARANTIE 1 AN
PAIEMENT EN 4 FOIS
SANS FRAIS**

- Récupération, sauvegarde des données (photos, vidéos, contacts, sms...)
- Déblocage réseau, code téléphone, schéma de déverrouillage, compte google
- Mise à jour logiciel
- Césoxydation
- Réparation ordinateur toutes marques



Point Service Mobiles

04 68 91 47 04

42, Avenue de Lattre de Tassigny - 11100 NARBONNE - narbonne@allospm.fr

LA SÉLECTION

des spectacles et sorties en partenariat
avec Le Petit Agenda !

www.lepetitagenda.com
Le Petit
AGENDA

- AGENDA du 1er au 14 février -

Ville	Lieu	Type	Descriptif	Horaire	Prix
Samedi 1 Février Ela					
Narbonne	D.Baudis	🎭	Les jeunes font leur comédie (et 20h30)	16h00	7.00
Narbonne	Le dB	🎭	Le bœuf du dB	21h00	Gratuit
Narbonne	Théâtre Nat.	🎭	Complexe(s)	15h30	12.00
Mardi 4 Février Véronique					
Narbonne	CGR	🎭	Ciné-Débat : Un nouveau jour sur terre	20h00	5.00
Mercredi 5 Février Agathe					
Narbonne	NarbonneArena	🎭	Forever (the best show -The King of the Pop)	16h00	45.00
Narbonne	Théâtre Nat.	🎭	Je suis invisible	20h00	25.00
Jeudi 6 Février Gaston					
Narbonne	Private Pub	🎭	Musique irish, folk, rock - The Greenduck	21h00	Libre
Narbonne	Vue sur Cours	🎨	Vernissage: M.Vignier : Peinture et 50 artistes	18h30	Libre
Vendredi 7 Février Eugénie					
Narbonne	Café Poste	🎭	Le Coach - Angel Ramo Sanchez	21h00	15.00
Narbonne	Conservatoire	🎭	Musique Klezmer	20h00	Gratuit
Narbonne	NarbonneArena	🎭	One night of Queen performed by Gary Müllen	20h00	37.00
Narbonne	V&B	🎭	Apéro concert « Eko Eko»	19h00	Gratuit
Samedi 8 Février Jacqueline					
Narbonne	Théâtre Nat.	Div	«Le monde merveilleux des lagunes» (3-10 ans)	16h00	Gratuit
Narbonne	V&B	🎨	Cours d'œnologie	19h00	15.00
Mercredi 12 Février Félix					
Narbonne	Café Poste	🎭	The band from New york	21h00	15.00
Jeudi 13 Février Béatrice					
Narbonne	Café Poste	🎭	The band from New york	21h00	15.00
Narbonne	Private Pub	🎭	Concert rock : Les Zingueurs	21h00	Libre
Narbonne	Théâtre Nat.	🎭	Porgy and Bess	19h00	17.00
Vendredi 14 février Valentin					
Narbonne	Café Poste	🎭	The band from New york.	21h00	15.00
Narbonne	NarbonneArena	Div	Laura Laune	20h30	35.00

🗨 Conférence & Atelier 🎨 Projection 🎭 Spectacle 🎵 Concert 🕺 Danse 🍷 Vernissage 📄 Enfants



+ d'événements sur
www.lepetitagenda.com



L'application mobile

Le Petit
AGENDA



sortez





VENDREDI 14 FÉVRIER 2020
À PARTIR DE 20H
au bar l'Edison Café

~~SAINT~~ SANS VALENTIN



LA SOIRÉE SPÉCIALE CÉLIBATAIRES

DES RENCONTRES
sans prise de tête

DES ANIMATIONS
avec de nombreux cadeaux

DJ COCOBATS à partir de 20h

FORMULES

8€

TAPAS

(salé ou sucré)

+

1 BOISSON*

(verre de vin ou 1/2 pression)

*hors alcool supérieur

Trouvez votre number love !

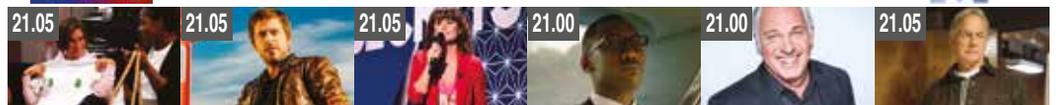
Machines à sous ♦ Jeux de table ♦ Texas Hold'Em Poker ♦ Bars & Restaurant ♦ Privatisation

Casino de Gruissan - Boulevard de la Planasse, 11430 Gruissan - 04 68 49 02 52
Ouvert tous les jours à partir de 10h - www.casino-gruissan.fr



18+ | Jouer comporte des risques : endettement, dépendance... Appelez le 09 74 75 13 13 (appel non surtaxé).

Pour votre santé, mangez cinq fruits et légumes par jour. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



21.05 STARS À NU Les femmes se déshabillent pour la bonne cause	21.05 CAÏN Morte un 14 juillet Série	21.05 LA BOÎTE À SECRETS Invités : Enrico Macias, Laëtitia Milot et Jarry	21.00 GREEN BOOK : SUR LES ROUTES DU SUD ★★	21.00 LA MAISON FRANCE 5 Magazine	21.05 NCIS Danger en eaux profondes
22.20 Stars à nu 23.20 Vendredi, tout est permis avec Arthur	22.00 Caïn, série 22.55 Caïn, série 23.45 Caïn, série	23.05 Alain Delon, cet inconnu, doc. 00.45 Libre court	23.10 Sang froid ★, film 01.05 Burn out ★, film	22.20 Silence ça pousse !, mag. 23.15 C dans l'air, mag.	21.50 NCIS, série 22.45 NCIS, série 23.30 NCIS, série

arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
21.00 BAD BANKS Série	20.45 LA GROSSE RIGOLADE	21.05 ENQUÊTE D'ACTION	21.15 CASTLE Série avec Nathan Fillion	21.05 CLEANERS : LES EXPERTS DU MENAGE	21.05 R.I.S. POLICE SCIENTIFIQUE
21.55 Bad Banks, série 22.50 Bad Banks, série 23.45 Sting, doc.	22.00 La grosse rigolade ça continue 23.00 La grosse rigolade	23.00 Enquête d'action, mag. 00.00 Enquête d'action	22.00 Castle, série 22.55 Castle, série 23.50 Castle, série	22.50 Cleaners les experts du ménage, mag.	22.00 R.I.S. police scientifique, série

LCP	france.4	G STAR	gulli	france.Ô	TFI
20.30 N'AYONS PAS PEUR DES MOTS	20.50 RUGBY U 20 : FRANCE / ITALIE	21.10 GHOST ADVENTURES : RENCONTRES PARANORMALES	21.00 TINTIN ET L'AFFAIRE TOURNESOL	20.55 MEURTRES AU PARADIS	21.00 TU VIVRAS MA FILLE Série
22.00 Dieu à l'école de la République, doc. 23.30 Ça vous regarde	22.55 Aventures sauvages, doc. 23.40 Aventures sauvages	22.50 Ghost adventures : rencontres paranormales	22.05 Les aventures de Tintin	21.50 Meurtres au paradis 22.50 Meurtres au paradis 23.50 Meurtres au paradis	22.50 Tu vivras ma fille Ils ont échangé mon enfant, série

G NEWS	L'EQUIPE	blter	RMC STORY	RMC	TFI
21.00 INTÉGRALE WEEK-END	20.45 TENNIS : ROGER FEDERER - RAFAEL NADAL - MATCH IN AFRICA	21.05 LES SIMPSON Jeunesse	20.55 ENQUÊTE PRIORITAIRE	20.55 SOUS-MARIN LA MINERVE : 50 ANS DE MYSTÈRE	21.05 FRANKIE DRAKE MYSTERIES
23.30 Édition de la nuit 00.00 Édition de la nuit	22.35 L'Équipe du soir, mag.	21.25 Les Simpson 21.50 Les Simpson 22.15 Les Simpson	22.30 Non élucidé, doc. 00.25 Programmes de nuit	22.15 Les secrets des navires engloutis	23.00 Les enquêtes de l'inspecteur Wallander, série



21.05 THE VOICE La plus belle voix Présenté par Nikos Aliagas	21.05 UNE PLANÈTE, DEUX MONDES SAUVAGES, HÉMISPHERE	21.05 L'ARCHER NOIR Téléfilm de Christian Guerinel Avec Laurent Ournac	21.00 VICE ★★ Film de Adam McKay	20.50 ÉCHAPPÉES BELLES Taïwan, le trésor caché d'Asie	21.05 HAWAII 5-0 Pupuhi Ka He'e O Kai Uli Série
23.30 The Voice, la suite 00.40 Les experts, série 01.30 Les experts, série	22.40 Une planète, deux mondes sauvages, l'aventure, doc.	22.35 Altitudes, téléfilm 00.15 Viva la mamma !, spectacle	Avec Christian Bale 23.15 La favorite ★★, film 01.10 Mademoiselle de	22.25 Delacroix, le dernier combat, doc. 23.20 À vous de voir, doc.	21.55 Hawaii 5-0, série 22.45 Hawaii 5-0, série 23.35 Hawaii 5-0, série

arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
20.50 LE CAVALIER MONGOL	21.15 L'HUMOUR DE SA VIE : LAURENT GERRA	20.20 BASKET-BALL : FRANCE / BRÉSIL	21.05 COLUMBO Tout n'est qu'illusion	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES	21.05 THE BIG BANG THEORY
22.20 L'Europe, le berceau de l'humanité ?, doc. 23.10 Philosophie, mag.	23.00 De quoi j'me mêle !, mag.	22.30 Les Simpson 23.00 Les Simpson 23.10 Les Simpson	22.45 Columbo : les secrets d'une série culte, doc.	22.55 Chroniques criminelles, mag.	21.30 The Big Bang Theory 21.55 The Big Bang Theory 22.20 The Big Bang Theory

LCP	france.4	G STAR	gulli	france.Ô	TFI
20.30 C'EST VOUS LA FRANCE	20.50 RUGBY : FRANCE / ITALIE	21.00 THE GIFTED Série	21.00 LES AVENTURES DU CHAT POTTE	20.55 FRANKIE DRAKE MYSTERIES	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN
22.00 Vie de Maire 2, doc. 22.50 Un monde en docs, mag.	22.50 Champions d'Exception, mag. 23.00 Le monde de Jamy	21.50 The Gifted, série 22.40 The Gifted, série 23.30 Supergirl, série	22.15 Les aventures du Chat Potté	22.20 Frankie Drake Mysteries, série 23.00 Good Karma Hospital	22.50 Joséphine, ange gardien, série 00.50 Programmes de nuit

G NEWS	L'EQUIPE	blter	RMC STORY	RMC	TFI
21.00 L'HEURE DES PROS	21.10 CATCH : WWE RAW	21.05 AQUAMEN : LES AS DES AQUARIUMS	20.55 ARMÉE, À L'ÉCOLE DE L'ENGAGEMENT	20.55 SEULS FACE AU MONTANA	21.05 POLDARK Série
23.00 Intégrale week-end 23.30 Édition de la nuit 00.00 Édition de la nuit	22.10 Catch : WWE Nxt 23.10 Catch : WWE SmackDown	22.50 Aquamen : les as des aquariums, doc.	22.55 Armée, à l'école de l'engagement, doc.	22.00 Seuls face au Montana, doc.	22.15 Poldark, série 23.30 Médium, série 00.25 Médium, série



URBAN
DOSSIER SPÉCIAL
MAISON

VIDÉOSURVEILLANCE À DOMICILE

vous n'avez pas tous les droits

Les systèmes d'alarme et de caméra de surveillance n'ont pas leurs pareils pour décourager les cambrioleurs. Mais avant d'équiper le moindre recoin du jardin, il y a tout de même des règles à respecter.



UNE SURVEILLANCE ENCADRÉE

Les règles relatives à la protection sur la vie privée interdisent formellement de diriger des caméras privées vers une résidence mitoyenne ou sur la voie publique, sous peine d'une lourde sanction. Vous pouvez filmer votre portail, mais en lisière de votre mur et en informant les personnes sur un panneau visible de l'existence d'un système de télésurveillance. Si vous employez des aides à domicile, vous devez les informer de ce dispositif de sécurité et ne pas les enregistrer en permanence durant leur activité professionnelle.

Après avoir déterminé si la caméra est destinée à l'extérieur ou à l'intérieur, qu'elle vise à dissuader ou à prendre sur le fait, c'est la question du mode de communication des informations qui va se poser.

UN CHOIX PLÉTHORIQUE

Équipements filaire, vous évitez tout risque d'interférence ou de perturbation du signal. Bémol : il faut en passer par des travaux de câblage.

Équipements sans fil qui fonctionnent le plus souvent par Wifi. Faciles à installer et souvent pilotables depuis votre téléphone, ces modèles se déclinent à tous les prix.

LE RECOURS À DES SPÉCIALISTES

Leur formule consiste généralement dans l'installation du matériel de sécurité (acheté ou loué) et la souscription d'un abonnement vous permettant une surveillance 24 h/24 de votre domicile par des professionnels.

En cas de problème, ce sont alors ces agents qui vérifient les images et se chargent d'alerter les autorités sans délai.

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  LE ROI ARTHUR : LA LÉGENDE D'EXCALIBUR ★	21.05  INTERSTELLAR ★★ Film de Christopher Nolan	21.05  HARRY BOSCH La reine des martyrs Série	21.00  FOOTBALL : PSG / LYON Ligue 1 Contorama	20.50  GINGEMBRE, UNE ÉPICE MAGIQUE ? Documentaire	21.05  CAPITAL Magazine présenté par Julien Courbet
23.30 Esprits criminels 00.15 Esprits criminels 01.10 Esprits criminels	Avec Matthew McConaughey 23.55 Iris ★, film 01.30 Ciné sorties de la	21.50 Harry Bosch, série 22.35 Harry Bosch, série 23.25 Harry Bosch, série	22.55 Canal football club 23.30 92 ^e cérémonie des Oscars, événement	21.45 Le vinaigre a toutes les sauces, doc. 22.35 L'autre Castro, doc.	23.10 Enquête exclusive, mag. 00.20 Enquête exclusive
arte	G8	W9	TMC	TFX	NRJ
20.55 MÉLODIE EN SOUS-SOL ★	21.05 PATTAYA ★ Film de Franck Gastambide	21.05 NCIS : LOS ANGELES	21.05 COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES	21.05 ÇA RESTE ENTRE NOUS ★	21.05 RETROUVAILLES
22.55 Karl Lagerfeld, une icône hors norme, doc.	23.00 Enquête sous haute tension, mag.	21.50 NCIS : Los Angeles 22.40 NCIS : Los Angeles 23.30 NCIS : Los Angeles	22.45 Cold Case : Affaires classées, série	22.45 Chroniques criminelles, mag.	23.10 Un peu, beaucoup, aveuglement ★, film

LCP	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI SERIES FILMS
21.00 REMBOB'INA Magazine	21.05 LE PLUS BEAU MÉTIER DU MONDE ★	21.00 CHICAGO FIRE	21.00 E-M6 FAMILY La science en fête !	20.55 PASSION OUTREMER	21.00 CÉLIBATAIRE, MODE D'EMPLOI ★
23.00 Les grands entretiens, mag.	22.45 L'union sacrée ★, film	21.50 Chicago Fire, série 22.40 Chicago Fire, série 23.30 Chicago Fire, série	21.50 E-M6 Family, mag. 22.40 E-M6 Family, mag. 23.30 Corneil et Bernie	22.40 Pacifique, un océan de solution, doc.	23.05 Épouse et serial killer, téléfilm 01.00 Programmes de nuit
G NEWS	L'ÉQUIPE	bler	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 INTÉGRALE WEEK-END	20.00 FLÉCHETTES : CHAMPIONNAT DU MONDE	21.05 DEEP IMPACT ★	20.55 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ	20.55 POUVOIR ET PARANOÏA DU III^e REICH	21.05 UNE FEMME D'HONNEUR
23.00 Intégrale sport, mag. 00.00 Édition de la nuit	22.50 L'Équipe du soir, mag.	23.15 Deepwater ★, film 01.10 Programmes de nuit	22.25 Faites entrer l'accusé 23.55 50 ans de faits divers, doc.	22.00 Les énigmes de l'Histoire, doc.	23.10 Crime, mag. 01.00 Programmes de nuit

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  H24 Épisode 3 Série	21.05  LES RIVIÈRES POURPRES La dernière chasse	21.05  SECRETS D'HISTOIRE Présenté par Stéphane Bern	21.00  BARON NOIR Check up Série	20.50  MYSTÈRE PLACE VENDÔME Téléfilm de Renaud Bertrand	21.05  MARIÉS AU PREMIER REGARD Épisode 6
22.05 H24, série 00.15 New York, unité spéciale, série	21.55 Les rivières pourpres 22.45 Faites entrer l'accusé, mag.	22.50 La France en vrai, doc. 00.35 Coluche, le bouffon devenu roi, doc.	22.55 Baron Noir, série 92 ^e cérémonie des Oscars, événement	22.20 C dans l'air, mag. 23.30 C à vous, mag. 00.25 C à vous la suite	23.05 Objectif : 10 ans de moins 02.20 Météo
arte	G8	W9	TMC	TFX	NRJ
20.55 L'ŒUVRE DE DIEU, LA PART DU DIABLE	21.15 LES SOUS-DOUES ★	21.05 DIVERGENTE ★ Film de Neil Burger	21.15 POWER RANGERS ★	21.05 APPELS D'URGENCE	21.05 CRIMES Panique à Rouen
23.00 Nocturama ★,	23.10 Une heure de tranquillité ★, film	23.30 Taken 3 ★, film 01.30 Programmes de nuit	23.30 Oblivion ★, film 01.50 Programmes de nuit	22.05 Appels d'urgence 23.10 Appels d'urgence 00.20 Programmes de nuit	22.55 Crimes, mag. 00.45 Crimes, mag. 02.35 Programmes de nuit
LCP	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI SERIES FILMS
20.30 DÉBATDOC Magazine	21.05 LES ENFANTS DE LA MUSIQUE 70-80'S	21.00 LAURENT BAFFIE EST UN SALE GOSSE	21.00 L'AGENCE CUPIDON	20.55 ÉCHAPPÉES BELLES	21.00 LES EXPERTS : MIAMI
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.	23.30 Parodies musicales : 30 ans de succès	22.30 Paul Taylor #français, spectacle	22.30 J'ai épousé une star, téléfilm 00.00 G ciné	22.25 Face B comme Bossa, l'autre histoire d'Henri Salvador, doc.	21.45 Les experts : Miami 22.40 Les experts : Miami 23.35 Les experts : Miami
G NEWS	L'ÉQUIPE	bler	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 SOIR INFO Information	20.55 RUGBY : BARBARIANS BRITANNIQUES / FIDJI	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE	20.55 FORCES DE LA NATURE	20.55 LE CONVOI DE L'EXTREME	21.05 DE TOUTES NOS FORCES ★
23.30 L'info du vrai 00.30 Édition de la nuit	23.00 L'Équipe du soir, mag.	22.05 La petite histoire de France - La suite	21.50 Forces de la nature 22.45 La science des forces de la nature	22.50 Le convoi de l'extrême 23.45 Le convoi de l'extrême 00.40 Programme de nuit	22.50 Madame Irma ★, film 00.40 Programmes de nuit



NARBONNE

ça bouge aux Halles !



du 1^{er} au 10 février 2020

Saint Valentin

aux Halles de Narbonne

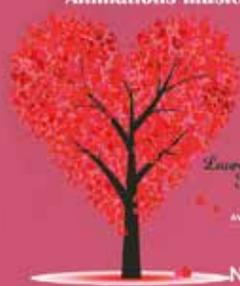
JOUEZ & OFFREZ-LE
un Diabolique
tête-à-tête à l'Arena !

Pour la Saint-Valentin,
offrez un
Diamant Noir !



MARCHÉ
AUX TRUFFES
NARBONNE
place de l'Hôtel-de-Ville

VENDREDI 14
FEVRIER
Parrainé par Lionel Giraud
83 au guide Michelin



Place de l'Hôtel de Ville

Animations musicales avec l'Entraîné Narbonnaise
et l'Accordéon d'Antan
Mini ferme
Brouillade géante
Restauration sur place

Avec la participation des restaurateurs
Laurent Hubert, Chateau l'Hospitalet, Marla,
Fabien de Bruyn, Le Bastion, L'express



PRENEZ DATE !

Samedi
7
MARS 2020

aux Halles
c'est
Moules !



2^{ème} NUIT DE LA MOULE

Pour être informé de l'ouverture des réservations *Abonnez vous sur*
f Les Halles De Narbonne





URBAN

DOSSIER SPÉCIAL

ST VALENTIN

QUELLES FLEURS OFFRIR POUR LA SAINT-VALENTIN ?



Si vous souhaitez vraiment impressionner l'él(u) de votre cœur pour la Saint-Valentin, les fleurs sont votre meilleur allié. Les fleurs en disent long sur les sentiments que l'on éprouve pour quelqu'un, voilà pourquoi il est si important de faire le bon choix. art et la manière de le faire sont essentiels. Alors, quelles sont les fleurs incontournables de la Saint-Valentin ?

LES ROSES

Les roses sont le symbole de l'amour par excellence. Offrir un bouquet de roses rouges à quelqu'un, c'est lui dire Je t'aime de la manière la plus romantique qui soit. Les variétés les plus précieuses que l'on offre traditionnellement le 14 février arborent un ton rouge profond et un aspect de velours. Une seule ou 10, 20 ou 50, c'est à vous de voir. Pour la Saint-Valentin, il est coutume d'offrir une douzaine de roses rouges. Toutefois, certains optent pour une composition plus personnalisée en comptant une rose pour chaque année passée aux côtés de leur moitié.

LES TULIPES

Les tulipes, de préférence rouges, sont l'alternative à privilégiée pour ne pas tomber dans le traditionnel mais exprimer des sentiments tout aussi puissants. Leurs tiges offrent des lignes nettes. Un

bouquet de tulipes rouge foncé veut dire « Je t'aime et je te connais ».

LES OEILLETES

Les œillets sont également très prisés quand on veut offrir des fleurs à la personne que l'on aime, surtout au début d'une relation. Un bouquet massif fait particulièrement de l'effet. Les œillets sont durants, une fois coupés, ils peuvent durer plus de deux semaines. C'est le cadeau idéal quand on a un petit budget.

LES LYS

Les lys sont non seulement de belles fleurs, mais elles dégagent en outre un parfum enivrant. Les lys de variété Stargazer, avec leurs pétales grands ouverts, font particulièrement sensation, qu'elles soient seules ou assorties à d'autres fleurs. La variété Calla présente une allure plus raffinée et élégante.





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 €

PORTEL DES CORBIÈRES

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 416 m²

153 000 €

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 €

1^{er} CONSTRUCTEUR
DE MAISONS EN FRANCE



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

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  MAGNUM Piège en haute mer Série	21.05  LES POUVOIRS EXTRAORDINAIRES DU CORPS HUMAIN	21.05  LE CANAL DES SECRETS Téléfilm de Julien Zidi	21.00  CALL ME BY YOUR NAME ** Film de Luca Guadagnino	20.50  MBS, PRINCE D'ARABIE Documentaire	21.05  QUI VEUT ÊTRE MON ASSOCIÉ ? Episode 5
21.55 Magnum, série 22.45 Magnum, série 23.30 Magnum, série	23.10 Infrarouge, doc. 00.20 25 nuances de dos, doc.	22.40 Tensions sur le Cap Corse, téléfilm 00.10 Météo	23.15 Si Beale Street pouvait parler ***, film 01.10 Shéhérazade **	22.05 Le monde en face débat, débat 22.45 C dans l'air, mag.	23.45 Patron incognito, mag. 01.40 Patron incognito

arte	G8	W9	TMC	TFX	6
20.50 GOULAG, UNE HISTOIRE SOVIÉTIQUE	21.15 OSS 117 : RIEN NE RÉPOND PLUS *	21.05 COMLOTS : VÉRITÉS OU MENSONGES ?	21.15 MARTIN WEILL : FAUT-IL INTERDIRE LE TOURISME ?	21.05 LARGO WINCH 2 *	21.05 VAN HELSING *
22.45 Goulag, une histoire soviétique, doc.	23.15 Oss 117, Le Caire nid d'espions *, film	22.50 2050 - Déchets : peut-on encore éviter le pire ?	23.00 90' Enquêtes, mag. 00.25 90' Enquêtes, mag.	23.15 Largo Winch *, film 01.20 Programmes de nuit	23.30 The Mortal Instruments : la cité des ténébres *, film
LCP <small>AGENCIEMENT MÉDIAS</small> PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	gulli	france.Ô	TFI <small>SÉRIES FILMS</small>
20.30 DÉBATDOC Magazine	21.05 FAITES DES GOSSES	21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE	21.00 RANGO * Film de Gore Verbinski	20.55 LE CHEMIN Film de Jeanne Labrune	21.00 LES BRACELETS ROUGES
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.	21.55 Faites des gosses 22.50 Montreux Comedy Festival 2017	22.40 Au cœur de l'enquête 00.20 Au cœur de l'enquête 01.45 Programmes de nuit	22.45 Tintin et l'affaire Tournesol, téléfilm 23.50 G ciné	22.20 Get on up *, film 00.35 Comme une envie de jardins...	21.55 Les bracelets rouges 22.55 Les bracelets
C NEWS	L'ÉQUIPE	bter	RMC <small>57.800</small>	RMC <small>DÉCOUVERTE</small>	TFI <small>SÉRIES FILMS</small>
21.00 SOIR INFO Information	21.05 PÉTANQUE : SOIRÉE PÉTANQUE	21.05 HOT SHOTS ! * Film de Jim Abrahams	20.55 L'OMBRE D'UN DOUTE	20.55 TOUTÂNKHAMON : LES SECRETS REVELÉS	21.05 SNAPPED : LES COUPLES TUEURS
23.30 L'info du vrai 00.30 Édition de la nuit	22.55 L'Équipe du soir, mag. 00.00 Programmes de nuit	22.40 Hot Shots ! 2 *, film 00.25 La petite histoire de France, série	22.55 L'ombre d'un doute, série 23.55 Babylone, doc.	22.05 Les derniers secrets de Toutânkhamon, doc.	22.05 Snapped : les couples tueurs, mag.

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  EMERGENCE Enfant non identifiée Série	21.05  IL A DÉJÀ TES YEUX Episode 1	21.00  FOOTBALL : COUPE DE FRANCE OU Des racines & des ailes	21.00  MAUVAISES HERBES * Film de Kheiron	20.50  LA GRANDE LIBRAIRIE	21.05  MAISON À VENDRE Marion / Rose et Marc Magazine
21.55 Emergence, série 22.50 Emergence, série 23.40 Blacklist, série	21.50 Il a déjà tes yeux 22.45 Ça ne sortira pas d'ici, mag.	23.00 Météo 23.05 Enquêtes de région, mag.	22.45 Jusqu'ici tout va bien *, film 00.15 Baron Noir, série	22.25 C dans l'air, mag. 23.30 C à vous, mag. C à vous la suite	23.00 Maison à vendre, mag. 00.50 Maison à vendre
arte	G8	W9	TMC	TFX	6
20.55 LE CAIRE CONFIDENTIEL **	21.15 ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION	21.05 ENQUÊTES CRIMINELLES	21.15 BURGER QUIZ	21.05 CAMPING PARADIS	21.05 S.W.A.T. : LA CONTRE-ATTAQUE
22.45 Hissa Hilal, doc. 23.45 La mort de Louis XIV **, film	23.00 Enquête sous haute tension, mag.	23.10 Enquêtes criminelles, mag.	22.05 Burger Quiz, jeu 23.50 Franck Dubosc - Fifty/Fifty, spectacle	22.50 Camping Paradis, série 00.45 Programmes de nuit	23.00 Vice, film 00.55 Elite Squad, téléfilm 02.50 Programmes de nuit
LCP <small>AGENCIEMENT MÉDIAS</small> PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	gulli	france.Ô	TFI <small>SÉRIES FILMS</small>
20.30 LE PRIX DE LA DÉRASON	21.00 DANGEREUSEMENT VOTRE *	21.00 A DANGEROUS MAN	21.00 EN FAMILLE Série	20.55 INVESTIGATIONS	21.00 COUP DE FOUORE A...
22.00 Allons plus loin 23.00 Sénat en action 23.30 Ça vous regarde	23.05 Festival de Liège - Voo Rire 2017	22.45 End of a Gun, téléfilm 00.20 Red sky, téléfilm	23.40 G ciné 23.50 Corneil et Bernie 00.00 Corneil et Bernie	22.40 Investigations, mag. 00.30 Les villes violentes Sao Polo, doc.	21.45 Coup de foudre à... 22.45 Coup de foudre à... 00.40 Programmes de nuit
C NEWS	L'ÉQUIPE	bter	RMC <small>57.800</small>	RMC <small>DÉCOUVERTE</small>	TFI <small>SÉRIES FILMS</small>
21.00 SOIR INFO Information	21.05 PÉTANQUE : SOIRÉE PÉTANQUE	21.05 ELEMENTARY Série	20.55 ENQUÊTE SUR LA NOURRI-TURE LOW-COST	20.55 GÉNIE FRANÇAIS : LES PONTS DE TOUTS LES RECORDS	21.05 DAME DE FEU Téléfilm avec Thierry Godard
23.30 L'info du vrai 00.30 Édition de la nuit	22.55 L'Équipe du soir, mag. 00.00 Programmes de nuit	21.55 Elementary, série 22.40 Elementary, série 23.30 Elementary, série	22.40 Dans quelle France on vit, doc.	22.10 Génie français : trains de tous les records	23.15 Snapped : les femmes tueuses, mag.

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.lebardelhuître.fr



17^{ÈME} SALON DE LA MOTO

DU SCOOTER DU QUAD ET DU SSV

www.salon-moto.fr

**Stunt
& trial
show**

CONCEPTION : 11100 NARBONNE - 11 99 0007 PHOTO : JONESTOCK



13 14 et 15 MARS 2020

NARBONNE - PARC DES EXPOSITIONS



Rejoignez-nous sur **facebook**
(recherche : salon de moto narbonne)

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  MUNCH Mon fils Série	21.05  ENVOYÉ SPÉCIAL Ma vie sans sommeil Magazine	21.05  L'AILE OU LA CUISSÉ ★ Film de Gérard Oury	21.00  OUR BOYS Shabbatshalom Série	20.50  QUI A TUÉ NÉANDERTAL ? Documentaire	21.05  FBI Apex Série
22.10 Munch, série 23.20 Munch, série 00.15 Les experts : Cyber	22.50 Complément d'enquête, mag. 00.10 Tout compte fait	22.55 La ligne bleue, doc. 00.00 Mayotte : les combattantes, doc.	22.05 Our Boys, série 23.00 The Affair, série 23.55 The Affair, série	22.25 C dans l'air, mag. 23.30 C à vous, mag. 00.25 C à vous la suite	21.55 FBI, série 22.50 FBI, série 23.35 FBI, série
arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
20.55 J'AI 2 AMOURS	21.15 TPMP : LE JEU	21.05 LES 100 VIDÉOS QUI ONT FAIT RIRE LE MONDE ENTIER	21.15 L'ÉLÈVE DUCOBU ★	21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES	21.05 HÉRITAGES Héritages sanglants
21.45 J'ai 2 amours, série 23.30 Et vivre encore, téléfilm	22.00 Balance ton post ! 23.00 Balance ton post ! ça continue	22.50 Les 100 vidéos qui ont fait rire en 2019	23.05 90' Enquêtes, mag. 00.20 90' Enquêtes, mag. 02.05 Programmes de nuit	21.05 SAINT-PIERRE-ET-MIQUELON. DES CŒURS MEME EN HIVER 21.45 Beauté fatale, doc. 23.35 Just Married, série	23.00 Héritages, mag. 00.55 Héritages, mag. 02.50 Programmes de nuit
LCP PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	gulli	france.Ô	TFI SERIES FILMS
20.30 DÉBATDOC Magazine	21.05 RIZZOLI & ISLES : AUTOPSIE D'UN MEURTRE	21.00 THE SHANGHAI JOB - S.M.A.R.T. CHASE ★	21.00 PAPA A UN PLAN	20.55 SAINT-PIERRE-ET-MIQUELON. DES CŒURS MEME EN HIVER	21.00 VALENTINE'S DAY ★
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.	22.25 Rizzoli & Isles : autopsie d'un meurtre, série	22.45 Orgueil et préjugés et zombies ★, film	21.20 Papa a un plan, série 21.45 Papa a un plan, série 22.05 Papa a un plan, série	21.45 Beauté fatale, doc. 23.35 Just Married, série	23.20 Célibataire, mode d'emploi ★, film 01.25 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	blter	RMC STORY	RMC DECOUVERTE	Chérie 25
21.00 SOIR INFO Information	21.05 BÜCHERONNAGE SPORTIF	21.05 FAMILLES EXTRAORDINAIRES	20.55 ADOLESCENTS ET CRIMINELS - COMMENT ONT-ILS BASCULE ?	20.55 TOP GEAR FRANCE	21.05 RED CORNER Film de Jon Avnet
23.30 L'info du vrai 00.30 Édition de la nuit	22.45 L'Équipe du soir, mag. 00.00 Programmes de nuit	23.10 Familles extraordinaires, mag.	22.55 Faites entrer l'accusé, doc.	22.00 Top Gear France, doc. 23.00 Top Gear France, doc. 00.20 Programme de nuit	23.25 La couleur pourpre ★★, film 02.10 Programmes de nuit

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  LES 12 COUPS DE CŒUR Par Jean-Luc Reichmann	21.05  LES VICTOIRES DE LA MUSIQUE 2020 Spectacle	21.05  MEURTRES DANS LES LANDES Téléfilm de Jean-Marc Thérin	21.00  X-MEN : DARK PHOENIX ★ Film de Simon Kinberg	21.00  LA MAISON FRANCE 5 Par Stéphane Thebaut	21.05  NCIS La force de l'espérance Série
23.35 Vendredi, tout est permis avec Arthur 01.30 Euro Millions, jeu	00.40 NTM à l'AccorHotel Arena, spectacle	22.35 Meurtres à Grasse, téléfilm 00.20 Libre court	22.55 Shazam ! ★, film 01.00 Aïta : Battle Angel ★★, film	22.20 Siéence ça pousse !, mag. 23.10 C dans l'air, mag.	21.55 NCIS, série 22.50 NCIS, série 23.35 NCIS, série
arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
20.55 MEURTRES À SANDHAMM	20.45 LA TANIÈRE, LE ZOO-REFUGE DE L'ESPOIR	21.05 ENQUÊTE D'ACTION	21.15 CASTLE Série avec Nathan Fillion	21.05 CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE	21.05 R.I.S. POLICE SCIENTIFIQUE
22.30 Pop Models, doc. 23.25 Tracks, mag.	22.30 Animaux à adopter, nouvelle famille...	23.00 Enquête d'action, mag. 00.00 Enquête d'action	22.00 Castle, série 22.55 Castle, série 23.45 Castle, série	22.45 Cleaners les experts du ménage, mag.	22.05 R.I.S. police scientifique, série
LCP PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	gulli	france.Ô	TFI SERIES FILMS
20.30 N'AYONS PAS PEUR DES MOTS	21.05 FORT BOYARD	21.10 GHOST ADVENTURES : RENCONTRES PARANORMALES	21.00 TIME TOYS Téléfilm	20.55 MEURTRES AU PARADIS	21.00 IL FAUT MARIER MAMAN
22.00 De Gérard à monsieur Collomb, itinéraire d'un baron, doc.	23.15 Fort Boyard 01.25 Fort Boyard - toujours plus fort !	22.00 Ghost adventures : rencontres paranormales	22.30 Caninator 2, téléfilm 23.50 G ciné 23.55 Cornéli et Bernie	21.50 Meurtres au paradis 22.50 Meurtres au paradis 23.50 Meurtres au paradis	22.50 Coup de foudre à... 23.40 Coup de foudre à... 00.45 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	blter	RMC STORY	RMC DECOUVERTE	Chérie 25
21.00 INTÉGRALE WEEK-END	20.45 RUGBY : NICE / AUBENAS	21.05 LES SIMPSON Jeunesse	20.55 ENQUÊTE PRIORITAIRE	20.55 III° REICH, UNE ASCENSION FULGURANTE	21.05 TELLEMENT VRAI
23.30 Édition de la nuit 00.00 Édition de la nuit	22.35 L'Équipe du soir, mag. 00.00 Programmes de nuit	21.25 Les Simpson 21.50 Les Simpson 22.15 Les Simpson	22.40 50 ans de faits divers, doc. 00.40 Programmes de nuit	23.00 III° Reich, une ascension fulgurante, doc.	22.55 Tellement vrai, mag. 00.40 Programmes de nuit

PENSEZ HYBRIDE VIVEZ SUZUKI

**NOUVEAU SUZUKI
VITARA**
HYBRID

À partir de
199 € / MOIS (1)
I.O.A Switch and Go 37 mois
Prime à la conversion déduite - 1^{er} loyer de 2 700 €
Montant total dû en cas d'acquisition **22 336 €**
ENTRETIEN INCLUS ✖ (4)



Comme à partir de **18 490 €** (2)
PRIME À LA
CONVERSION
DE 2000 €

Consommations mixtes CEE groupe Suzuki Nouvelle Vitara (2100 km) : 4,9 à 6,9 l/100 km CO₂ (149-167) - 104-126 à 111-140 g/km.

ALLGRIP
AUTO

android:auto

Apple CarPlay

121 kWh de location avec option d'achat hybride les particuliers d'une durée de 24, 36, 48 ou 60 mois avec un apport facultatif pouvant aller jusqu'à 50%. Conditions en vigueur au 15 janvier 2023. Location pour un Suzuki Vitara L.A. Business Hybrid Advantage neuf au prix de 11 401 €, montant de 22 224,37 € et de 1 500 € de prime à la conversion (3) déduits. kilométrage standard 50 000 km/an. Location avec option d'achat 37 mois, 1^{er} loyer de 2 700 €, suivi de 54 loyers de 208,22 € (Protection Loyers compris). Option d'achat de 22 500 €. Montant total dû 22 224,37 €. Le montant des loyers intègre le montant mensuel de la prime d'assurance obligatoire Protection Loyers (4). Cette assurance garantit le paiement d'un capital en cas de vol ou de destruction totale du véhicule neuf. Dans l'éventualité d'un sinistre résultant de l'assurance Protection Loyers est de 12,79 €. L'adhésion à cette assurance est obligatoire pour l'obtention de la location avec option d'achat Switch and Go. Protection Antivol (5) INCLUS. (1) Prix TTC de Suzuki Vitara L.A. Business Hybrid Advantage, hors peinture métallisée, après déduction d'une prime de 1 200 € offerte par votre concessionnaire Suzuki et de 1 500 € de prime à la conversion (3). **Montre puissance** Suzuki Vitara L.A. Business Hybrid (style) : 21 490 €, moins de 1 000 € et de 1 500 € de prime à la conversion (3) déduits. • peinture métallisée 150 €, ou à partir de **239 €** par mois (hors peinture métallisée), Suzuki USA Switch and Go 37 mois avec un 1^{er} loyer de 2 336 € et suivi de 58 loyers de 210,44 €. Option d'achat de 22 500 € soit un montant total dû en cas d'acquisition de **25 734,56 €**. Le montant mensuel de l'assurance Protection Loyers inclut est de 34,33 €. Protection Antivol (5) inclus, cette assurance facultative garantit la maintenance du véhicule, tout au long de la location. Dans l'éventualité d'un sinistre, le montant mensuel de l'assurance Protection Loyers est de 36,4 €. Les loyers des conditions et limites de garanties disponibles sur notre plateforme. Protection Antivol est un produit de Suzuki - SA, rue Nationale 12200 Boulogne-Billancourt - SA au capital de 1 517 910 €. RCS Nanterre 8 176 481 830. Sous réserve d'éligibilité et d'acceptation de votre dossier par Cofina Saif SA Société Intermédiaire à 100% par DNP Finances Personnel Financier au capital de 12 807 000 €, 309 181 874 423 Paris, Siège social : 1 Rue de Valenciennes 15009 Paris M18102 - 01 70 73 197 (www.dnp.fr), agréé en qualité de SOCIÉTÉ DE GARANTIE D'ASSURANCES (notamment à l'exclusion de la loi des entreprises d'assurance) personnes physiques sur simple demande. Sociétés soumises à l'Autorité de Contrôle Financier et de Résolution A, place de Budapest 75133 Paris Cedex 3. Vous disposez d'un droit de rétractation. Publicité diffusée par 102200 France, 231 004 374 RCS Versailles, siège social 8, rue Félix Lemaire 78230 Trappes, en qualité d'intermédiaire de crédit à titre non exclusif de Cofina Saif. Cet intermédiaire apporte son concours à la réalisation d'opérations de crédit sans agir en qualité de prêteur. (3) Voir les conditions et limites de garanties disponibles sur notre plateforme. Protection Loyers est un produit assuré par Cofina Assurances Risques Divers, SA au capital de 21 612 240 €, 308 819 547 RCS Paris, siège social : 1 Rue de Valenciennes 75009 Paris, enregistré auprès du registre des Assurances. 341 1 300 € de prime à la conversion (conformément aux dispositions du décret n° 2019-737 du 18 juillet 2019 relatif aux aides à l'acquisition ou à la location d'un véhicule neuf polluants. Voir conditions de remboursement. Toutes offres réservées aux particuliers, valables pour tout achat d'un véhicule Suzuki neuf de 15/01/2022 au 31/03/2023, en France métropolitaine dans le cadre des véhicules éligibles, sous les conditions particulières, Suzuki France et nous au 134512823.

*Le style de vie !

SUZUKI

Way of Life!

**Un crédit vous engage et doit être remboursé.
Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.**

PLANETE AUTOS ZI CROIX SUD - NARBONNE
face à Géant Casino **04 68 42 73 80**



URBAN
DOSSIER SPÉCIAL
MULTIMÉDIA

LA BOÎTE À LIMITES

ou comment aider les enfants à décrocher des écrans

*Comment vivre au temps du numérique et de la multiplication des écrans tout en veillant au développement de ses enfants ? C'est la question à laquelle a tenté de répondre, à travers **La Boîte à limites**, une maman devenue entrepreneuse.*

UNE MAMAN PREND LES CHOSES EN MAIN !

Face à ses difficultés, Natacha Didier a décidé qu'il était temps d'apporter des solutions concrètes. « *J'ai imaginé et fabriqué avec l'aide de mes enfants un outil « maison » ludique et encourageant qui a amélioré notre communication et permis d'établir une règle simple et efficace* », explique cette maman. Chez les plus jeunes, c'est par le jeu que l'apprentissage fonctionne le mieux. Leur permettre de s'approprier leur relation aux écrans par le jeu est le meilleur moyen de les aider à gérer leur temps d'écran et à les responsabiliser.

Les enfants ne perçoivent pas les risques que représente une utilisation abusive des écrans. Les parents qui imposent les limites ont souvent le mauvais rôle. Pour éviter les conflits et apprendre à devenir responsables, il est important qu'ils entrent dans le processus de définition des règles à respecter, pour qu'ils les comprennent et les acceptent. La Boîte à limites permet aux parents et aux enfants d'avoir un médiateur pour mieux communiquer et gérer ensemble la question des écrans à la maison.

La Boîte à limites permet à l'enfant de comprendre facilement les moments qu'il peut consacrer aux écrans. La boîte, fabriquée en France, contient différents magnets et un livret conseils, fait d'astuces et de recommandations. Elle aide à planifier les temps hebdomadaires avec ou sans écran. Lorsque la semaine est passée et que le planning a été respecté, l'enfant super-héros aura accompli sa mission.

La Boîte à limites est représentée par 2 super-héros : l'un autorise, l'autre limite !

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

LOTO

TICKET #2

LOTO

TICKET #2752

17	5	0	28	4
22	7	10	30	5
9	14			
5				



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 trottinette électrique

Bons d'achats

Repas restaurants, places
de spectacles, cartons de vins,
et des dizaines d'autres lots...



Buvette - Sandwichs
à partir de 13h

OUVERTURE DES PORTES ET CAISSES À PARTIR DE 13H

À NARBONNE

ON A TOUS BESOIN D'UN COACH

OUVERT



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