

Narbonne - N°015 - Du 20 juin au 03 juillet 2020

URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.



*Des produits frais, cuisinés du jour, sans additifs,
sans conservateurs, en direct de notre cuisine*

Intermarché

Narbonne

10 Avenue du Maréchal Juin

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE
PRIX BAISSÉS ET BLOQUÉS TOUT L'ÉTÉ SUR 1000 PRODUITS



**URBAN
JARDIN**



Des fleurs annuelles qui se ressement toute seules

Certaines fleurs annuelles ont la faculté de se ressemer spontanément d'une année sur l'autre, faisant au jardinier, chaque saison, la surprise de fleurir un peu n'importe où. Ces apparitions aléatoires, soufflées par le vent de la liberté, mettent le jardin en mouvement.

RAPIDES COMME L'ÉCLAIR

Les plantes annuelles ont la particularité, appréciable, de boucler leur cycle végétatif en une seule saison. Elles germent au printemps, puis fleurissent, montent en graines et meurent quelques mois plus tard. Elles permettent donc au jardinier de profiter de floraisons rapides que les vivaces ne peuvent offrir en si grande profusion qu'après plusieurs années. C'est pourquoi elles sont si souvent utilisées dans les jardins, malgré leur présence éphémère qu'il est nécessaire de renouveler chaque année.

LIBRES COMME L'AIR

Parmi ces fleurs annuelles, certaines sont capables de se ressemer naturellement à partir de leurs propres graines. Portées par le vent, celles-ci se déposent çà et là dans le jardin, plus ou moins loin du pied-mère, pour germer dès l'année suivante. Les plants issus de ces semis spontanés s'enracinent parfaitement

et produisent généralement des individus vigoureux et résistants. Qu'ils naissent dans les massifs, ou dans des endroits inattendus, on peut les laisser se développer afin de profiter de belles floraisons surprises dans un jardin qui, d'année en année, évoluera en fonction de leurs implantations hasardeuses. Évidemment pour que le système fonctionne, il faut laisser monter les fleurs à graine après leur fanaison.

LONGUES COMME LE BRAS

Voici une liste, non exhaustive, des principales fleurs annuelles qui se ressement facilement. Le célèbre coquelicot (*Papaver rhoeas*), le gracie cosmos (*Cosmos bipinatus*), les vigoureux pavots de Californie (*Eschscholtzia californica*) ou d'Orient (*Papaver orientale*), l'élégante nigelle de Damas (*Nigella damascena*), le classique œillet d'Inde (*Tagetes spp.*), la comestible capucine naine (*Tropaeolum nanum*), le médicinal soucis (*Calendula officinalis*), les minuscules violettes cornues (*Viola cornuta*), l'impressionnante amarante (*Amaranthus caudatus*), la solide coquelourde (*Silene coronaria*) ou la sauvage bourrache (*Borago officinalis*). Parmi les fleurs grimpantes, citons la capucine (*Tropaeolum majus*) et les ipomées (*Ipomea spp.*).

NARBONNE
AU BORD DU CANAL DE LA ROBINE



BOTANIK
HOME & GARDEN

APPARTEMENTS NEUFS

À PARTIR DE
99 900€

DEPUIS 1979



SANGALLI
MARATUECH

AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

04 68 65 85 85
groupe-sm.com

LES CUISINES DE
Margaret

CUISINES
AMÉNAGEMENT
DÉCO



*Il n'y a pas de belle cuisine
si au départ elle n'est pas faite par plaisir
pour celui ou celle à qui elle est destinée*

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
et de 14h15 à 19h

les samedis de juin, juillet et août
sur rendez-vous



TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  JEFF PANACLOC CONTRE-ATTAQUE Spectacle 23.30 Jeff Panacloc perd le contrôle, spectacle	21.05  N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES <i>Tournoi des Maestros</i> 23.20 On n'est pas couché 01.55 N'oubliez pas les paroles	21.05  LE MORT DE LA PLAGE Téléfilm avec Claire Borotra 22.35 Le sang des îles d'Or, téléfilm 00.10 Météo	21.00  JUST A GIGOLO Film de Olivier Baroux Avec Kag Merad 22.35 Chamboutout ★, film 00.13 Le journal du hard	20.50  ÉCHAPPÉES BELLES <i>Week-end au cap Corse</i> 22.25 Les meilleurs moments de musiques en fête	21.05  DR HARROW <i>Face-à-face</i> Série 21.50 Bones, série 22.45 Bones, série 23.30 Bones, série

arte	G8	W9	TMC	TFX	ngj
20.50 MONT-SAINT-MICHEL 22.20 Le réveil des dinosaures géants, doc.	21.05 LA CAGE AUX VOLLES FOLLES 23.10 Enquête sous haute tension, mag.	21.05 LES SIMPSON Jeunesse 21.30 Les Simpson 21.50 Les Simpson 22.20 Les Simpson	21.05 COLUMBO Série avec Peter Falk 22.50 90' Enquêtes, mag. 00.20 Programmes de nuit	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES 22.50 Chroniques criminelles, mag. 00.45 Programmes de nuit	21.05 YOUNG SHELDON 21.30 Young Sheldon, série 21.55 Young Sheldon, série 22.20 Young Sheldon, série
LCP ACCREDITÉ JOURNALISME PUBLICS SENSÉS	france.4	G STAR	gulli	france.Ô	TFI SÉRIES FILMS
21.00 L'URGENCE DE RALENTIR 22.30 Un monde en docs 23.30 Phobie scolaire, burn out de l'enfance, doc.	21.05 UNE SAISON EN ÉQUATEUR 22.45 Une saison en équateur, doc.	21.00 ENQUÊTES PARANORMALES 22.30 Enquêtes paranormales, mag.	21.00 DRAGONS : PAR-DELÀ LES RIVES 23.55 Dragons : par-delà les rives 00.20 Cornéil et Bernie	20.55 BEN Série 21.50 Ben, série 22.45 Indian Summers, série	21.00 JOSEPHINE, ANGE GARDIEN 22.55 Joséphine, ange gardien, série
C NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
20.00 INTÉGRALE WEEK-END 22.30 L'heure des pros 2 23.30 Édition de la nuit 00.30 Édition de la nuit	20.45 CATCH : WWE RAW 21.35 Catch : WWE NXT 22.20 Catch : WWE SmackDown	21.05 AQUAMEN : LES AS DES AQUARIUMS 22.50 Aquamen : les as des aquariums, doc.	21.05 LE BATAILLON DE MARINS-POMPIERS DE MARSEILLE 22.45 Sous haute surveillance, doc.	21.05 JADE FEVER Documentaire 21.30 Jade Fever, doc. 22.00 Jade Fever, doc. 22.25 Jade Fever, doc.	21.05 EMMA Série 22.10 Emma, série 23.25 Marie de Bourgogne, série

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  SPY ★ Film de Paul Feig Avec Jason Statham 23.25 Agents presque secrets ★, film 01.25 Programmes de nuit	21.05  LOLO ★ Film de Julie Delpy Avec Julie Delpy, Dany Boon 22.45 Mes meilleures amies ★★, film 00.50 Météo	21.05  HUDSON AND REX <i>Course contre la montre</i> Série 21.50 Hudson and Rex 22.30 Hudson and Rex 23.15 Hudson and Rex	21.00  LATE NIGHT Film de Nisha Ganatra Avec Emma Thompson 22.45 Apprentis parents ★ 00.40 Je promets d'être sage, film	20.50  DE GAULLE 1940-1944 L'HOMME DU DESTIN 22.30 Collaborations, doc. 00.10 Adoption - Je t'aime... moi non plus, doc.	21.05  ZONE INTERDITE Magazine présenté par Ophélie Meunier 23.05 Enquête exclusive, mag. 00.20 Enquête exclusive
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngj
21.00 MEURTRE AU SOLEIL ★ 22.55 United Kingdom of Pop 00.40 Muse en concert au Reeperbahn Festival 2018	21.05 LE BONHEUR EST DANS LE PRE ★ 23.00 Enquête sous haute tension, mag. 00.30 Programmes de nuit	21.05 SCORPION Série 21.45 Scorpion, série 22.35 Scorpion, série 23.25 Scorpion, série	21.05 COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES 22.45 Cold Case : Affaires classées, série 00.35 Programmes de nuit	20.45 LES KAÏRA ★ Film de Franck Gastambide 22.25 Les randonneurs ★, film 00.20 Programmes de nuit	21.05 URGENCES Magazine 23.00 Urgences, mag. 01.00 Urgences, mag. 02.45 Programmes de nuit
LCP ACCREDITÉ JOURNALISME PUBLICS SENSÉS	france.4	G STAR	gulli	france.Ô	TFI SÉRIES FILMS
21.00 REMBOB'INA Magazine 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.	21.05 CHEVAL DE GUERRE ★ 23.35 Jack Wilder et la mystérieuse cité d'or, série	21.00 CHICAGO FIRE 21.50 Chicago Fire, série 22.40 Chicago Fire, série 23.30 Chicago Fire, série	21.00 E-M6 FAMILY Magazine 21.55 E-M6 Family, mag. 22.45 E-M6 Family, mag. 23.40 E-M6 Family, mag.	20.55 PASSION OUTREMER 21.45 Passion Outremer 22.35 Rendez-vous en terre inconnue, doc.	21.00 FONZY ★ Film de Isabelle Doval 22.55 Mad families, téléfilm 00.40 Programmes de nuit
C NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 BONJOUR DR MILHAU 22.30 Intégrale week-end 23.30 Édition de la nuit	20.15 CATCH : WRESTLEMANIA 23 22.30 Wrestlemania 23 00.15 Wrestlemania 28 04.25 Catch : WWE NXT	21.05 CHERCHE FIANÇE TOUS FRAIS PAYÉS ★ 22.25 Pour Un Garçon ★, film	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 22.35 Faites entrer l'accusé, doc. 00.05 Programmes de nuit	21.05 WHEELER DEALERS FRANCE 23.10 Wheeler Dealers France, doc. 00.15 Programmes de nuit	21.05 UNE FEMME D'HONNEUR 23.05 Crimes & faits divers, mag. 01.00 Programmes de nuit

BIZANET TERRAINS À BÂTIR

LIBRE CHOIX DU CONSTRUCTEUR

À PARTIR DE **59 900€**

DEPUIS 1979



SANGALLI
MARATUECH

AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

04 68 65 85 85

groupe-sm.com



LANGE SERVICES



Artisan Electricien

Particuliers / Professionnels



-Dépannage
-Domotique
-Rénovation

-Dépannage pompe piscine/forage
-Eclairage décoratif



SASU LANGE SERVICES

13 Bis Rue Octave Mirbeau - 11100 Narbonne

06 87 63 57 99

lange.services@free.fr

Siret : 82951724200014

Dépannage
installation
de votre
piscine



TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 JOSÉPHINE ★ Film de Agnès Obadia Avec Mariou Berry	21.05 MALLORCA <i>Un voleur plein d'honneur</i> Série	21.05 SALES GOSSÉS ★ Film de Frédéric Quiring Avec Thomas Soliveres	21.00 BREEDERS <i>Episode 1</i> Série	20.55 MY FAIR LADY Film de George Cukor Avec Audrey Hepburn	21.05 PRETTY WOMAN ★ Film de Garry Marshall Avec Julia Roberts
22.50 New York, unité spéciale, série	21.55 Mallorca, série 22.40 Mallorca, série 23.25 Meurtres au paradis	22.30 La 7^e cible, film 00.20 Les secrets de la belle endormie, doc.	21.30 Breeders, série 21.55 Breeders, série 22.15 Breeders, série	23.45 C dans l'air, mag. 00.55 C à vous, mag. 01.50 C à vous la suite	23.10 Sister act acte 2 ★ 01.05 Coup de foudre par SMS, film
arte	G8	W9	TMC	TFX	NB1
20.55 ASCENSEUR POUR L'ECHAFAUD ★★	21.15 STAR TREK SANS LIMITES ★	21.05 RENAISSANCES ★	21.15 LE ROI ARTHUR : LA LEGENDE D'EXCALIBUR ★	21.05 APPELS D'URGENCE	21.05 CRIMES Magazine
22.25 Jeanne Moreau, doc. 23.20 Voir du pays ★, film	23.30 Unstoppable ★, film 01.10 Programmes de nuit	23.10 Les 100 vidéos qui ont fait rire le monde entier	23.35 90' Enquêtes, mag. 00.30 Programmes de nuit	22.05 Appels d'urgence, mag. 23.10 PD Cam, doc.	22.55 Crimes, mag. 00.40 Crimes & faits divers - La quotidienne

LCP	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI SÉRIES FILMS
20.35 DÉBATDOC Magazine	21.05 LES BELGES ÇA OSE TOUT !	21.00 LES INCONNUS : LA TOTALE !	21.00 UN SOUPÇON DE MAGIE	20.55 MESSAGEUR N°2	21.00 DR HOUSE Série
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.	22.55 Christophe Maé, la vie d'artiste, spectacle	22.50 Les Inconnus : la totale !	23.15 Un soupçon de magie, série	22.40 Ô bout du monde 00.30 Captation IAM Symphonique	21.45 Dr House, série 22.40 Dr House, série 23.35 Dr House, série
C NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 SOIR INFO Information	21.00 L'ÉQUIPE AVENTURE	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE	21.05 SAUVER NEW YORK	21.05 FACTORY XXL	21.05 JULIE ET JULIA
22.45 L'heure des pros 2 00.00 L'info du vrai 01.30 Édition de la nuit	21.45 L'équipe aventure 22.35 L'équipe aventure 23.25 L'équipe aventure	22.15 La petite histoire de France, série 02.20 Programmes de nuit	22.00 Sauver Tokyo, doc. 22.55 Hors de contrôle, doc.	22.00 Factory XXL, doc. 22.55 Factory XXL, doc. 00.00 Programme de nuit	23.25 Mamma mia ! le film ★, film 01.30 Programmes de nuit

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 LE SEIGNEUR DES ANNEAUX : LE RETOUR DU ROI ★★	21.05 LA 32^e NUIT DES MOLIERES Par Marie-Sophie Lacarrou	21.05 CRIMES PARFAITS <i>Pour l'éternité</i> Série	21.00 J'IRAI OÙ TU IRAS ★ Film de Géraldine Nakache Avec Leïla Bekhti	20.50 ENQUÊTE DE SANTÉ <i>Abus d'écrans : notre cerveau en danger ?</i>	21.05 LA FRANCE À UN INCROYABLE TALENT : LA BATAILLE DU JURY
00.20 Les experts, série 01.05 Euro Millions, jeu 01.10 Les experts, série	23.10 La vie de Galilée 01.35 Comédie Française, derrière le rideau	21.55 Crimes parfaits, série 22.45 Crimes parfaits, série 23.35 Crimes parfaits, série	22.30 Chambre 212, film 23.55 Regarde les hommes nager, film	22.35 La p'tite librairie 22.40 C dans l'air, mag. 23.45 Avis de sorties	22.45 La France à un incroyable talent, ça continue, jeu
arte	G8	W9	TMC	TFX	NB1
20.50 OGM - MENSONGES ET VÉRITES	21.15 LE GRAND BÉTISIER DES ANIMAUX	21.05 ESPRITS CRIMINELS : UNITÉ SANS FRONTIÈRES	21.15 LE DOC QUOTIDIEN	21.05 LE JAGUAR ★ Film de Francis Veber	21.05 LA DÉFENSE LINCOLN ★
22.35 Antibiotiques, la fin du miracle ?, doc.	23.00 Le grand bêtisier des animaux	22.40 Esprits criminels : Unité sans frontières	23.00 90' Enquêtes, mag. 01.05 Programmes de nuit	23.00 Chroniques criminelles, mag. 00.50 Programmes de nuit	23.20 3 days to kill ★, film 01.30 FBI : Portés disparus, série
LCP	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI SÉRIES FILMS
20.30 DÉBATDOC Magazine	21.05 ATTILA, L'ÉNIGME DES HUNS	21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE	21.00 OPÉRATION CASSE-NOISETTE ★	20.55 BOUCAN Film de Alan Noguees	21.00 LA VIE EST UN LONG FLEUVE TRANQUILLE ★★
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.	22.35 Atlantis, téléfilm 00.05 Une saison en Équateur, doc.	22.40 Au cœur de l'enquête, mag.	22.30 Les Croods : origines 22.45 Les Croods : origines 22.55 Les Croods : origines	22.00 Jean Galmot, aventurier, film	22.45 L'Invité ★, film
C NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 SOIR INFO Information	21.00 LE FAN ★ Film de Tony Scott	21.05 IL ÉTAIT UNE FOIS DANS L'OUEST ★★	21.05 MÉTRONOME <i>De Camulogène à Clovis</i>	21.05 39-45 : LES RELIQUES SACRÉES	21.05 SNAPPED : LES COUPLES TUEURS
22.45 L'heure des pros 2 00.00 L'info du vrai 01.30 Édition de la nuit	23.15 Sport 00.50 L'Équipe aventure 03.00 L'Équipe du soir	00.00 Le Viager ★, film 01.50 Kaamelott - Livre VI	22.05 Métronome, doc. 23.05 L'ombre d'un doute, série	22.10 39-45 : les trésors perdus, doc.	22.00 Snapped : les couples tueurs, mag.

DasWeltAuto.

Les occasions garanties



Parce qu'il y a peu de chance pour qu'il reparte en cigogne.

Les portes grandes ouvertes

Jusqu'au 30 juin 2020
Profitez d'un crédit exceptionnel à **0,9%***
sur une sélection de véhicules



Vos enfants, vous les aimez bien, vous les aimerez loin.

Plus de 12 000 véhicules d'occasion garantis et disponibles tout de suite sur dasweltauto.fr

Crédit Auto véhicules d'occasion au T.A.E.G. fixe de 0,9%* sur 36 mois avec un apport minimum de 10% du prix total TTC du véhicule. Exemple pour un véhicule vendu 10000€ : apport de 1000€ et 9000€ empruntés sur 36 mois : **mensualités de 253,44€. Montant total dû : 9 123,74€.** Offre valable du 1^{er} juin au 30 juin 2020. Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

*Offre de crédit liée à une vente réservée aux particuliers valable sur une sélection de véhicules d'occasion de moins de 7 ans éligible au label 'DasWeltAuto', chez tous les Distributeurs 'DasWeltAuto' présentant ce financement, sous réserve d'acceptation du dossier par Volkswagen Bank GmbH - SARL de droit allemand - Capital 318 279 200 € - Succursale France : Bâtiment Ellipse - 15, av. de la Demi-Lune - 95700 Roissy-en-France - RCS Pontoise 451 618 904 - Mandataire d'assurance et d'intermédiaire d'assurance enregistré à l'ORIAS 08 040 267 (www.orias.fr) et après expiration du délai légal de rétractation - Montant total minimum du crédit 2 500 €. Taux débiteur fixe : 0,08 %. Coût total du crédit : 123,74 € dont 112,50 € de frais de dossier (1,25 % du montant financé). Montants exprimés TTC, hors prestations facultatives. Assurance facultative Décès-Incapacité Perte d'Emploi souscrite auprès de Cardif Assurance Vie SA au capital de 688 507 760 €, n°732 028 154 RCS Paris et Cardif Assurances Risques Divers SA au capital de 14 784 000 €, n°308 896 547 RCS Paris, siège social : 1, bd Haussmann - 75009 Paris. Cotisation de 14,85 € par mois. Ce montant s'ajoute à la mensualité en cas de souscription. Montant total dû au titre de l'assurance : 534,60 €, taux annuel effectif d'assurance : 3,85 %, sous réserve d'éligibilité et de l'âge de l'emprunteur. Offre réservée aux particuliers en France Métropolitaine dans le réseau 'DasWeltAuto' participant, non cumulable avec toute autre offre en cours, valable pour toute commande entre le 01/06/2020 et le 30/06/2020 (conditions disponibles sur dasweltauto.fr). Volkswagen Group France - S.A. au capital de 198 502 510 € - 11, av. de Boursonne, Villers-Cotterêts RCS Soissons 832 277 370.

**CROIX SUD AUTOMOBILES SARL
ZI. CROIX SUD 11100 NARBONNE - 04 68 42 73 73**



**URBAN
MAISON**



Véranda :

nos conseils d'achat

Avant de vous lancer dans de gros travaux de construction pour la véranda de vos rêves, découvrez ce qu'il faut savoir sur cet espace un peu particulier.

Véritable passerelle entre l'intérieur et l'extérieur de votre habitation, la véranda doit être un projet mûrement réfléchi. Voilà les réponses aux questions que vous vous posez...

LES DIFFÉRENTS MATÉRIAUX

Vous hésitez entre l'aluminium, le fer forgé, le bois ou le PVC ? Tous n'ont pas les mêmes propriétés ni les mêmes avantages.

L'aluminium est le numéro 1 des matériaux de véranda. Il est léger et très résistant au temps. Cependant, il vous faudra choisir des modèles à rupture de ponts thermiques pour une bonne isolation et pour éviter les éventuels problèmes de condensation.

Le bois est très esthétique et parfaitement adapté à cette pièce proche de la nature. Il est également résistant mais demande un entretien très contraignant.

Le fer forgé apporte un style irréprochable à votre maison et s'avère résistant. C'est le ma-

tériau caractéristique de la véranda victorienne. Mais il nécessite beaucoup d'entretien et par conséquent des frais supplémentaires.

Le PVC est « la » solution la plus pratique mais aussi la plus économique pour habiller votre véranda. Bien que l'on trouve sur le marché divers coloris, ce n'est pas le plus esthétique. En plus de son prix très attractif, ce matériau séduit par ses réelles qualités d'isolation et par sa grande facilité d'entretien.

ISOLER ET CHAUFFER SA VÉRANDA

Avant d'envisager une bonne isolation ou un chauffage, il faut accorder une attention toute particulière à l'orientation de votre extension. En effet, en fonction de son emplacement, elle aura plus ou moins besoin de chaleur supplémentaire. En général la meilleure orientation est sud-sud-est pour pouvoir profiter de la véranda aussi bien en été qu'en hiver. Évitez l'orientation plein est au risque de transformer cet espace en étuve durant les beaux jours.

Pour garantir une bonne isolation et protéger cette pièce du froid en hiver mais aussi de la chaleur en été, choisissez un double vitrage.

PREPAREZ-VOUS UN ÉTÉ HORS NORMES

A votre
service
depuis
2006

PERGOLAS

BIOCLIMATIQUE

VÉRANDAS

L'agence de l'énergie c'est aussi **le remplacement** ou **l'installation** de :

fenêtres aluminium et PVC ;
portes d'entrée ;
volets roulants ;
stores ;

portes de garage ;
portails et automatismes ;
clôtures.



Agence de **l'Énergie**
menuiserie

Je demande vite mon devis à mon agence locale

04 68 58 46 14

Narbonne • Montpellier • Villeneuve-Lès-Béziers • Nîmes

Avec **4 agences**

il y en a forcément une près de chez vous !

www.agence-de-lenergie.com

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  THE RESIDENT La dernière danse Série	21.05  ROMANCE Episode 5 Série	21.05  DES RACINES & DES AILES Mon village en Aveyron	21.00  GUILLERMO GUIZ A BON FOND Spectacle	20.55  LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine	21.05  CAUCHEMER EN CUISINE Sémas
21.55 The Resident, série 22.50 Night Shift, série 23.35 Night Shift, série	21.55 Romance, série 22.55 Regards de femmes, doc.	23.05 Des racines & des ailes, mag. 00.55 Météo	22.30 Le roi de la vanne 23.55 Breeders, série 00.20 Breeders, série	22.35 C dans l'air, mag. 23.40 C à vous, mag. 00.35 C à vous la suite	22.55 Philippe Etchebest : le destin d'un chef hors du commun,
arte	G8	W9	TMC	TFX	NRJ
20.55 LES ROSEAUX SAUVAGES	21.15 ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION	21.05 ENQUÊTES CRIMINELLES	21.15 BURGER QUIZ	21.05 CAMPING PARADIS	21.05 FBI : PORTÉS DISPARUS
22.50 Péril sur la ville, doc. 23.45 Selfie, avoir 16 ans à Naples, doc.	23.00 Enquête sous haute tension, mag. 00.30 Programmes de nuit	23.10 Enquêtes criminelles, mag.	22.00 Burger Quiz, jeu 22.50 Burger Quiz, jeu 23.45 90' Enquêtes, mag.	22.50 Camping Paradis, série 00.40 Programmes de nuit	22.00 FBI : Portés disparus, série
LCP	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI
20.30 DÉBATDOC Magazine	21.00 LA TOUR 2 CONTRÔLE INFERNALE ★	21.00 END OF A GUN	21.00 EN FAMILLE Série	20.55 INVESTIGATIONS	21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE
21.30 Débatdoc, mag. 21.55 Photo Politique 22.00 Allons plus loin	22.20 Boulevard des Aïrs, spectacle	22.40 Acts of vengeance, téléfilm 00.15 Programmes de nuit	23.35 G ciné 23.45 Cornell et Bernie 00.15 Cornell et Bernie	22.40 Investigations, mag. 00.30 Questions au gouvernement - Sénat	22.35 New York section criminelle, série
G NEWS	L'EQUIPE	blter	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 SOIR INFO Information	21.00 LENS, DE SANG ET D'OR	21.05 ELEMENTARY Série	21.05 ZOO : LE DEFI DE DEMAIN	21.05 CANAL DU MIDI : UN PATRIMOINE REVELE	21.05 CET ÉTÉ LÀ Téléfilm
22.45 L'heure des pros 2 00.00 L'info du vrai 01.30 Édition de la nuit	21.50 Lens, de sang et d'or, doc. 22.45 L'Équipe du soir	21.50 Elementary, série 22.40 Elementary, série 23.30 Elementary, série	23.45 Parcs nationaux quand la nature fait recette, doc.	22.00 Monaco, l'extension de tous les défis	22.55 Snapped : les couples tueurs, mag.

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  TAXI 2 ★ Film de Gérard Krawczyk Avec Frédéric Dieffenthal	21.05  100 ANS DE COMÉDIES MUSICALES Les stars chantent pour Sidaction	21.05  LES FANTÔMES DU HAVRE Téléfilm de Thierry Binisti	21.00  HOMELAND Chalk two Down Série	20.55  VENISE, LE DÉFI TECHNOLOGIQUES Documentaire	21.05  THIS IS US C'est la vie Série
22.50 Les experts : Manhattan, série	23.35 Les 40 ans de Starmania	22.35 Les sources assassines, téléfilm 00.10 Météo	21.50 Homeland, série 22.40 This is Us, série 23.25 This is Us, série	22.30 C dans l'air, mag. 23.40 C à vous, mag. 00.35 C à vous la suite	21.50 This is Us, série 22.40 This is Us, série 23.25 This is Us, série
arte	G8	W9	TMC	TFX	NRJ
20.55 THE TEAM Série	21.15 S.W.A.T. Série	21.05 ENCORE HEUREUX ★	21.15 PALAIS ROYAL ★	21.05 NOS INCROYABLES VACANCES EN CAMPING CAR	21.05 HÉRITAGES Magazine
21.55 The Team, série 22.55 The Team, série 23.50 The Team, série	22.05 S.W.A.T., série 23.00 S.W.A.T., série 00.00 Programmes de nuit	22.25 Sous les jupes des filles ★, film 00.30 Programmes de nuit	23.15 90' Enquêtes, mag. 00.50 Programmes de nuit	23.20 Les grandes vacances des familles nombreuses	23.00 Héritages, mag. 00.50 Héritages, mag. 02.50 Programmes de nuit
LCP	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI
20.30 DÉBATDOC Magazine	21.05 CASTLE Série	21.00 GRAND DÉPART	21.00 LA FORÊT CONTRE-ATTAQUE ★	20.55 NOUVELLE-CALEDONIE : AMOURS ET QUELQUES TABOUS	21.00 ALICE NEVERS
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Dialogue citoyen, mag.	21.45 Castle, série 23.10 Les enfants de la télé	22.40 Johnny English, le retour ★, film 00.30 Programmes de nuit	22.35 L'île des monstres ★ 23.55 Parents, un jeu d'enfant, mag.	21.45 Histoire d'Ouverture, mag.	22.00 Alice Nevers, série 23.05 Alice Nevers, série 00.10 Alice Nevers, série
G NEWS	L'EQUIPE	blter	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 SOIR INFO Information	21.00 LENS, DE SANG ET D'OR	21.05 VIVE LE CAMPING	21.05 QUI A TUÉ LA PETITE MARIA RIDULPH ?	21.05 CHASSEURS D'AUTO	21.05 MISS DAISY ET SON CHAUFFEUR
22.45 L'heure des pros 2 00.00 L'info du vrai 01.30 Édition de la nuit	21.50 Lens, de sang et d'or, doc. 22.45 L'Équipe du soir	22.40 Vive le Camping, mag. 00.40 Vive le Camping	22.35 Famille Turpin : la maison de l'horreur	21.30 Chasseurs d'auto, doc. 21.55 Chasseurs d'auto	23.05 Seul au monde ★★, film 01.40 Programmes de nuit



BIZANET

Villa T4 sur terrain 413 m²

186 700 €*

SALLÈLES

Villa T4 sur terrain 450 m²

168 800 €*

ORNAISONS

Villa T4 sur terrain 320 m²

166 750 €*

NARBONNE

Villa T4 sur terrain 273 m²

195 500 €*

SIGEAN

Villa T4 sur terrain 300 m²

170 000 €*

LEZIGNAN C.

Villa T4 sur terrain 400 m²

148 000 €*

PORT-LA-NOUVELLE

Villa T4 sur terrain 325 m²

172 400 €*

OUVEILLAN

Villa T4 sur terrain 234 m²

136 200 €*

ARGENS M.

Villa T4 sur terrain 442 m²

139 500 €*

*prix notaire et branchement inclus - photo non contractuelle

LES MAISONS COULEURS DU SUD



100% TRAVAUX CONSTRUITS



100 ANS AU SERVICE DE NOS CLIENTS



23 AWARDS DOMESTIQUES



+ 30 ANS GARANTIE 100% PV



ENTREPRISE LAUREATE DEPUIS 14 ANS

Une marque du groupe
Hexaôm

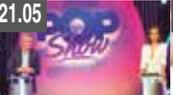


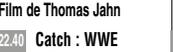
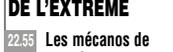
lesmaisons-de-manon.fr

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

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 21.05  CE SOIR, C'EST PALMASHOW Divertissement	 21.05  CANDICE RENOIR <i>A beau mentir qui vient de loin</i>	 21.05  LA FOLLE AVENTURE DE LOUIS DE FUNES	 21.00  HÔTEL TRANSYLVANIE 3 : DES VACANCES MONSTREUSES ★	 20.50  LA MAISON FRANCE 5 Magazine	 21.05  NCIS <i>Une vie meilleure</i> Série
23.10 Palmashow 00.20 Palmashow 01.35 Euro Millions, jeu	22.00 Candice Renoir, série 22.50 Candice Renoir, série 23.45 Maître Gim's, spec.	22.45 La vie secrète des chansons 00.55 Libre court	22.40 Venom ★, film 00.30 Crypto, film 02.10 Surprises	22.25 Silence ça pousse !, mag. 23.25 C dans l'air, mag.	21.50 NCIS, série 22.40 NCIS, série 23.25 NCIS, série

arte	G8	W9	TMC	TFX	RFI
 20.55  20.55 UN MOUTON NOMME ELVIS	 21.15  21.15 VÊTES DE CAMPAGNE	 21.05  21.05 ENQUÊTE D'ACTION	 21.15  21.15 MENTALIST Série	 21.05  21.05 SANS COLLIER	 21.05  21.05 PROFILAGE Série
22.30 Stax, le label soul légendaire, doc. 23.25 Tracks, mag.	22.30 Vêtements de campagne, doc. 00.00 Programmes de nuit	23.00 Enquête d'action, mag. 00.00 Enquête d'action	22.00 Mentalist, série 22.55 Mentalist, série 23.45 Mentalist, série	22.00 Sans collier, mag. 23.00 Sans collier, mag. 00.05 Sans collier, mag.	22.05 Profilage, série 23.10 Profilage, série 00.10 Profilage, série
LCP <small>ACCÈS LIBRE</small> PUBLIC SÉNAT	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TF1 <small>SÉRIES FILMS</small>
 20.30  20.30 DÉBATDOC Magazine	 21.05  21.05 FORT BOYARD	 21.10  21.10 STORAGE WARS	 21.00  21.00 BARBIE PRÉSENTE LILIPUCIA	 20.55  20.55 OPJ - PACIFIQUE SUD	 21.00  21.00 UN MARI DE TROP
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Dialogue citoyen, mag.	23.15 Jack Wilder et la mystérieuse cité d'or, série	22.30 Storage Wars 01.25 Programmes de nuit	22.20 Barbie et les trois mousquetaires, téléfilm	21.40 OPJ - Pacifique sud, série 22.30 Shades of Blue, série	22.50 Nos chers voisins, série 00.20 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMCC STORY	RMCC <small>DÉCOUVERTE</small>	Chérie 25
 20.00  20.00 INTÉGRALE WEEK-END	 21.00  21.00 LE COMBAT FINAL	 21.05  21.05 LES SIMPSON Jeunesse	 21.05  21.05 ENQUÊTE PRIORITAIRE	 21.05  21.05 ATLANTIDE, LA CITE PERDUE	 21.05  21.05 UNFORGETTABLE
21.30 Ça se dispute 22.30 Intégrale week-end 23.30 Édition de la nuit	23.00 Sport 00.30 L'Équipe aventure, sport	21.30 Les Simpson 21.55 Les Simpson 22.20 Les Simpson	22.25 Embarquez en toute sécurité, doc.	22.45 Sur la piste de l'Atlantide, doc.	22.00 Unforgettable, série 22.55 Unforgettable, série 23.50 Unforgettable, série

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 21.05  LE GRAND CONCOURS Par Laurence Boccolini	 21.05  POP SHOW Divertissement présenté par Nagui, Valérie Bègue	 21.05  MONGEVILLE <i>Parfum d'amour</i> Série	 21.00  LES MUNICIPAUX, TROP C'EST TROP! Film de Éric Carrière	 20.50  ÉCHAPPÉES BELLES <i>Le Bordelais, une terre d'exception</i>	 21.05  EN FAMILLE <i>Vacances en Bretagne</i> Série
23.35 Les experts, série 00.20 Les experts, série 01.05 Les experts, série	23.15 On n'est pas couché 01.55 N'oubliez pas les paroles	22.35 Mongeville, série 00.10 La légende du roi Dragon, spectacle	22.40 Beaux-parents ★, film 00.00 Bonne nuit Blanche	22.25 La comédie Française chante à l'Interlope, spectacle	22.00 En famille, série 23.00 En famille, série 23.55 En famille, série

arte	G8	W9	TMC	TFX	RFI
 20.50  20.50 ENFANTS DU SOLEIL	 21.05  21.05 RFM MUSIC SHOW	 21.05  21.05 LES SIMPSON Jeunesse	 21.05  21.05 COLUMBO Série avec Peter Falk	 21.05  21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES	 21.05  21.05 YOUNG SHELTON
21.45 Enfants du Soleil, doc. 23.35 Mystérieux lézards, doc.	23.00 Les 20 chansons préférées des Français	21.30 Les Simpson 22.00 Les Simpson 22.25 Les Simpson	22.50 90' Enquêtes, mag. 23.50 90' Enquêtes, mag. 00.50 Programmes de nuit	22.50 Chroniques criminelles, mag. 00.45 Programmes de nuit	21.30 Young Sheldon, série 21.55 Young Sheldon, série 22.20 Young Sheldon, série
LCP <small>ACCÈS LIBRE</small> PUBLIC SÉNAT	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TF1 <small>SÉRIES FILMS</small>
 21.00  21.00 LA RÉPUBLIQUE DE JUILLET	 21.05  21.05 UNE SAISON EN ÉQUATEUR	 21.00  21.00 ENQUÊTES PARANORMALES	 21.00  21.00 DRAGONS : PAR-DELÀ LES RIVES	 20.55  20.55 BEN Série	 21.00  21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN
22.30 L'urgence de ralentir, doc. 00.30 Hashtag, mag.	22.40 Une saison en équateur, doc. 01.55 Consomag	22.30 Enquêtes paranormales, mag.	22.10 Dragons : par-delà les rives 00.20 Corneil et Bernie	21.45 Ben, série 22.45 Ben, série 23.35 Ben, série	22.50 Joséphine, ange gardien, série 00.45 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMCC STORY	RMCC <small>DÉCOUVERTE</small>	Chérie 25
 20.00  20.00 INTÉGRALE WEEK-END	 21.00  21.00 LE BOXEUR Film de Thomas Jahn	 21.05  21.05 AQUAMEN : LES AS DES AQUARIUMS	 21.05  21.05 LE BATAILLON DE MARINS-POMPIERS DE MARSEILLE	 21.05  21.05 LES MÉCANOS DE L'EXTREME	 21.05  21.05 EMMA Série
22.30 L'heure des pros 2 23.30 Édition de la nuit 00.40 Édition de la nuit	22.40 Catch : WWE RAW 23.40 Catch : WWE NvT	22.50 Aquamen : les as des aquariums, doc.	22.55 Le bataillon de marins-pompiers de Marseille	22.55 Les mécanos de l'extrême, doc.	22.10 Emma, série 23.20 Marie de Roumanne, série

OUVERT

**VOUS NOUS
AVEZ MANQUÉ...
NOUS VOUS
ATTENDONS
AVEC IMPATIENCE !**

-50€*

sur présentation
de cette publicité

**l'Orange
bleue** | mon coach
Fitness

← **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 (accueil)

Du lundi au vendredi : **de 09h30 à 20h**
Samedi : **de 09h30 à 12h30**

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

*50€ de remise sur la souscription obligatoire du pack avantages d'une valeur de 110€ pour toute souscription d'un abonnement de 12 mois (à 29,90€/mois) ou 27 mois (à 19,90€ pendant 3 mois, puis 26,90€/mois). Offre valable jusqu'au 14 août pour les 50 premiers inscrits, dans les clubs participants.



**URBAN
AUTO**

Sécurité routière

un nouveau tour de vis

La sécurité routière reprend ses droits. Alors que les déplacements sans entrave sont de nouveau autorisés, de nouvelles mesures visant à durcir la lutte contre l'alcool et l'utilisation du téléphone au volant sont entrées en vigueur en mai 2020.

L'ALCOOL PLUS QUE JAMAIS SOUS SURVEILLANCE

Les nouvelles mesures entrées en vigueur au printemps prévoient également l'allongement de six mois à un an la durée maximale d'obligation de conduire un véhicule muni d'un éthylotest antidémarrage (EAD). Dans certains cas en effet, le juge peut ne pas prononcer la suspension du permis de conduire. En contrepartie, l'automobiliste incriminé ne sera autorisé à prendre la route qu'au volant d'une voiture ainsi équipée. De ce fait, l'allongement de la peine maximale élargit l'éventail de dispositions visant à lutter contre l'alcool au volant.

Mais bonne nouvelle : l'obligation générale de posséder un éthylotest dans son véhicule est levée ! Cette décision met fin à un long imbroglio. Depuis juillet 2012, il était en effet

obligatoire de transporter un test d'alcoolémie, à l'image du gilet jaune ou du triangle de signalisation, sous peine de recevoir une amende de 11 €. En mars 2013, la contravention fut supprimée : la détention d'un test était toujours obligatoire, mais aucune sanction n'était encourue. Les dernières mesures viennent de lever l'obligation, tout en renforçant la présence des éthylotests dans les établissements de nuit.

LA CONDUITE ANTICIPÉE SIMPLIFIÉE

L'accès à la conduite supervisée, à ne pas confondre avec la conduite accompagnée, est facilité. Il s'agit d'un dispositif destiné aux plus de 18 ans qui permet, avec l'accord de son assureur, de prendre la route sous la surveillance d'un tiers, même si l'on n'a pas encore obtenu son permis de conduire. Enfin, la salve de mesures entend également protéger davantage les inspecteurs du permis. En cas de dépôt de plainte pour agression physique ou verbale envers un examinateur, le candidat peut se voir interdire de se présenter à l'examen par le préfet du département.



Way of Life!

*Un style de vie !

NOUVELLE IGNIS **HYBRID** LE SUV ULTRA COMPACT

99 € / MOIS ⁽¹⁾
ENTRETIEN INCLUS ⁽²⁾

LLD 37 mois - 1^{er} loyer 3 620 €
Sous condition de reprise



Nouveau design, nouvelle motorisation, nouveaux équipements : choisissez simplement le bonheur d'être libre et prenez une nouvelle direction avec la **NOUVELLE SUZUKI IGNIS HYBRID**.

Également disponible en 4 roues motrices ou en boîte automatique.

IGNIS, PRENEZ L'INITIATIVE

Réservez dès à présent votre essai individuel, sur rendez-vous selon l'heure et le jour de votre choix sur essai.suzuki.fr

Consommations mixtes gamme Nouvelle Suzuki Ignis (NRC Coréa - WLTP) : 3,9 - 6,3 à 4,3 - 5,6 l/100 km. Émissions CO₂ cycle mixte (NRC Coréa - WLTP) : 89 - 114 à 97 - 128 g/km. (1) Exemple de loyer au 01/05/2020 en LLD pour 37 mois et 36000 kilomètres pour une Suzuki Ignis 2020 1.2 Doublet Hybrid Assurance, avec un 1^{er} loyer majoré de 3 620 €, puis un loyer de 99 € TTC/mois pendant 36 mois, dans le cadre des stocks disponibles. Tous premiers inscrits. Offre réservée aux particuliers majeurs, inclus, sur 01042020 au 31/03/2020 inclus, dans le cadre participatif. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par Auto Service. L'âge : 24 ans minimum de 10 à 157 600 €. Immobilisation sous le 01042020 au 31/03/2020. Siège social : 1, Bd Napoléon - 79009 Paris - Marché CE FR 0835256474 - (0033) 01 57 622 411. Modèle présentée : Suzuki Ignis 1.2 Doublet Hybrid Park, en LLD pour 37 mois et 30 000 kilomètres avec un 1^{er} loyer majoré de 4 000 €, puis un loyer de **137 € TTC/mois pendant 36 mois** + peinture métallisée 50 color **750 €**. (2) Les loyers comprennent les services associés suivants (en option et dans les limites et conditions prévues aux conditions de LLD et d'Assurance) : Entretien initial - Assistance + 24h/24. 2^{ème} Anniversaire et 3^{ème} passagers - Assurance Petit Incendie, incendie après de Gérald Assurance MAC, compagnie d'assurance de droit français, enregistrée sur le numéro 832762, Siège social : 10-15y Park, 33011 Talence, Street, South, Dordogne 2, France (www@general-assurance.fr), représentée par la Banque Centrale en France, le statut de cocontractants des services associés est disponible auprès de Auto Service, Loas.

Garantie 3 ans ou 100 000 km au 1^{er} terme échu.

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



PRÊT EN 2H



Tél : 05 36 28 30 30 / narbonne@cash-piscines.com

CASH PISCINES NARBONNE

ZI de Plaisance - Rue de Ratacas - 11100 NARBONNE

GAGNEZ DU TEMPS

CLIQUEZ,
COMMANDEZ,
RÉCUPÉREZ !

H-PISCINES.COM



Ouvert du lundi au samedi
de 9h à 19h **NON-STOP**

NARBONNE.CASH-PISCINES.COM

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.15	19.30	21.15	21.00	20.55	21.05
ASTÉRIX AUX JEUX OLYMPIQUES ★ Film avec Gérard Depardieu	ÉLECTIONS MUNICIPALES 2^e tour	MUNICIPALES 2020 <i>Dans votre région</i> Elections	LATE NIGHT Film de Nisha Ganatra Avec Emma Thompson	COLOMBE <i>Comédie des Champs-Élysées 2010</i>	CAPITAL Magazine présenté par Julien Courbet
23.25 Babysitting ★, film 01.05 Les experts : Miami, série	22.00 Monsieur Batignolle ★, film 23.55 Histoires courtes	22.00 Municipales 2020 22.20 Municipales 2020 23.00 Municipales 2020	22.40 Ce que veulent les hommes, film 00.35 After - chap. 1, film	23.30 Stonewall - Aux origines de la Gay Pride, doc.	23.10 Enquête exclusive, mag. 00.25 Enquête exclusive

arte	G8	W9	TMC	TFX	RFI
21.00 PARIS BRULE-T-IL ? ★★	21.05 L'AUBERGE ROUGE ★	21.05 SCORPION Série	21.05 COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES	21.05 GLADIATOR ★★ Film de Ridley Scott	21.05 URGENCES Magazine
23.40 Izhak Perlman, doc. 00.35 Orain, doc. 01.30 Prometheus, spec.	23.00 Enquête sous haute tension, mag. 00.30 Programmes de nuit	21.45 Scorpion, série 22.35 Scorpion, série 23.25 Scorpion, série	22.45 Cold Case : Affaires classées, série	23.50 Blackout sur Los Angeles, téléfilm	22.45 Urgences, mag. 00.35 Urgences, mag. 02.25 Programmes de nuit
LCP <small>ACCÈS LIBRE</small> PUBLIC SÉRIÉ	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI <small>SÉRIÉS FILMS</small>
20.30 REMBOB'INA Magazine	21.05 LA NUIT AU MUSEE ★	21.00 CHICAGO FIRE	21.00 E-M6 FAMILY Magazine	20.55 PASSION OUTREMER	21.00 LA LIGNE VERTE ★★
22.00 Soirée électorale 00.00 Soirée électorale 02.00 Terra Terre, mag.	22.45 La tour 2 contrôle interne ★, film 00.05 Consumag	21.45 Chicago Fire, série 22.30 Chicago Fire, série 23.20 Chicago Fire, série	21.55 E-M6 Family, mag. 22.45 E-M6 Family, mag. 23.40 E-M6 Family, mag.	21.45 Passion Outremer 22.35 Rendez-vous en terre inconnue, doc.	00.20 Stephen King : détour mortel, téléfilm
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC <small>DÉCOUVERTE</small>	Chérie 25
21.00 BONJOUR DR MILHAU	21.00 CATCH : WRESTLEMANIA 24	21.05 BRAQUAGE À L'ITALIENNE ★	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ	21.05 WHEELER DEALERS FRANCE	21.05 UNE FEMME D'HONNEUR
22.30 Intégrale week-end 23.30 Édition de la nuit	22.30 Catch : Wrestlemania 24 01.00 Wrestlemania 29	23.10 Kaamelott - Livre VI, série 00.00 Kaamelott - Livre VI	22.55 Faites entrer l'accusé, doc. 00.35 Programmes de nuit	22.00 Wheeler Dealers France, doc.	23.00 Crimes, mag. 00.50 Programmes de nuit

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05	21.05	21.05	21.00	20.50	21.05
JOSÉPHINE S'ARRONDIT ★ Film de Marilou Berry	MALLORCA Série Avec Elen Rhys	LA SOUPE AUX CHOUX ★ Film de Jean Girault	BREEDERS Episode 6 Série	MORTELLE RANDONNÉE Film de Claude Miller	E-M6 : LES IDÉES REÇUES QUI VOUS EMPÊCHENT DE MAIGRIR
22.50 New York, unité spéciale, série	21.55 Mallorca, série 22.35 Mallorca, série 23.25 Meurtres au paradis	22.45 E.T. l'extra-terrestre ★★, film 00.40 Secrets d'histoire	21.45 Breeders, série 21.45 Breeders, série 22.10 Breeders, série	22.55 C dans l'air, mag. 00.00 Le marcheur de l'Himalaya, doc.	23.00 E-M6 Spécial : pourquoi je grossis, comment je maigris
arte	G8	W9	TMC	TFX	RFI
20.55 LA PEINE DU TALION ★	21.15 ABC CONTRE POIROT	21.05 ASTÉRIX ET LES VIKINGS ★	21.15 THE FOREIGNER ★	21.05 APPELS D'URGENCE	21.05 CRIMES <i>Dans le Centre Val de Loire</i>
22.30 De sang froid, film 00.40 Nobody's Business, doc.	00.40 Le crime de l'Orient Express ★, film	22.25 Picou : le trésor de la lampe perdue ★, film	23.20 The Code ★, film 01.20 Programmes de nuit	22.05 Appels d'urgence, mag. 23.10 PD Cam, doc.	22.55 Crimes, mag. 00.45 Crimes & faits divers - La quotidienne
LCP <small>ACCÈS LIBRE</small> PUBLIC SÉRIÉ	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI <small>SÉRIÉS FILMS</small>
20.30 DÉBATDOC Magazine	21.05 LE GRAND GALA D'OUVERTURE DE CLAUDIA TAGBO	21.00 LA STORY DES ANNEES 80	21.00 UN SOUPÇON DE MAGIE	20.55 BAOBABS, ENTRE TERRE ET MER	21.00 LE TUEUR DU LAC
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.	22.45 Claudio Capéo, spectacle	22.40 Les Inconnus : la totale ! 02.25 Programmes de nuit	22.30 Un soupçon de magie, série 23.55 G ciné	21.50 Gims & Friends à Marrakech, spectacle	21.55 Le tueur du lac, série 23.00 Le tueur du lac, série 00.10 Le tueur du lac, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC <small>DÉCOUVERTE</small>	Chérie 25
21.00 SOIR INFO Information	21.00 HEAVY RESCUE - SECOURS EXTREME	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE	21.05 FORCES DE LA NATURE	21.05 CANADAIR : UN AVION DE LEGENDE	21.05 LES SUFFRAGETTES ★
22.45 L'heure des pros 2 00.00 L'Info du vrai 01.30 Édition de la nuit	22.35 Heavy Rescue - Secours extrême 01.30 L'Énuine du soir	22.40 La petite histoire de France, série	21.55 Forces de la nature 22.50 Forces de la nature 23.40 Hors de contrôle	22.00 B787, à la conquête du ciel français, doc.	23.00 Miss Daisy et son chauffeur, film



Les OFFRES

légères
de printemps

DU 29 AVRIL
AU 20 JUIN 2020

**-5 000 €
de remise**

sur un large choix de

TERRAINS À BÂTIR*

Votre interlocuteur privilégié : Frédéric GUILLEBERT

04 68 47 67 88 • 06 08 22 55 67

ENSEMBLE, ALLONS DE L'AVANT !



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



**URBAN
MAISON**



La bonne orientation

terrasse / balcon

Quand on a la chance de pouvoir agrandir sa maison d'une terrasse ou d'un balcon, on doit, au préalable, se poser un tas de questions. Nord, sud, est, ouest : quelle orientation choisir pour quelles expositions et utilisations ?

PLACE AU FARNIENTE

Nombreux sont ceux qui considèrent la terrasse comme un lieu de détente et de farniente. Ils s'imaginent au calme, allongés dans un transat, en train de lire un bon bouquin ou de siroter un cocktail. L'idéal est de faire tout cela au soleil ! On mise alors sur une exposition plein sud, qui permet de profiter d'un ensoleillement optimal. Les sudistes préfèrent alors se prélasser au frais, sur un balcon tourné vers le nord ou vers l'ouest, et profiter d'une chaleur plus douce en fin de journée. La végétation peut également apporter quelques zones d'ombre bien agréables.

LE COIN DU BARBECUE

La terrasse est, dans beaucoup de familles, un lieu de vie à part entière. Ainsi, certains lui

dédié même le moment des repas. Si l'exposition au sud garantit de la lumière toute la journée, l'est suffit aux petits déjeuners ensoleillés et l'ouest favorise les dîners tardifs éclairés à la lumière du jour en été. Pour déjeuner, une orientation sud, sud-est ou nord-ouest convient pareillement.

LIEU DE DIVERTISSEMENT

Les terrasses peuvent aussi devenir le terrain de jeux des enfants. Mieux vaut alors privilégier une orientation à l'est ou à l'ouest qui réduira les risques d'insolation. L'ombre est également préférable lorsque la terrasse est attenante au jardin, à condition que celui-ci prenne le soleil. Par contre, en liaison d'une piscine, il est agréable de se sécher, de se réchauffer et de bronzer au sud...

L'idéal, quand on a le luxe de pouvoir choisir l'orientation de sa terrasse, c'est d'en construire plusieurs...



LEZIGNAN

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 400 m²

154 800 €

NARBONNE

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 240 m²

185 000 €

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 €

OUVEILLAN

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 400 m²

179 500 €

BIZE MINERVOIS

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 621 m²

165 000 €

NISSAN-LES-ENSERUNES

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 350 m²

180 000 €

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 JURASSIC PARK ★ Film de Steven Spielberg Avec Sam Neill	21.05 SUR LE FRONT DES ANIMAUX MENACÉS	21.05 CRIMES PARFAITS <i>Un plat qui se mange froid</i>	21.00 MAIS VOUS ÊTES FOUS Film de Audrey Diwan	20.50 C DANS L'AIR <i>Coronavirus : les leçons d'une crise inédite</i>	21.05 LA FRANCE A UN INCROYABLE TALENT : LA BATAILLE DU JURY
23.25 Les experts, série 00.15 Les experts, série 01.00 Euro Millions, jeu	22.50 Infrarouge, doc. 01.00 Ça commence aujourd'hui, mag.	21.55 Crimes parfaits, série 22.45 Crimes parfaits, série 23.35 Crimes parfaits, série	22.35 J'irai où tu iras ★ 00.05 La dernière folie de Claire Darling ★	22.00 C dans l'air spéciale 23.40 Avortement, le prix à payer, doc.	22.45 La France a un incroyable talent, ça continue, jeu
arte	G8	W9	TMC	TFX	ntj
20.50 20.50 CHINE-USA, LA BATAILLE DE L'OMS	21.15 21.15 MISSION PAYS BASQUE ★	21.05 21.05 LA RAGE AU VENTRE ★	21.15 21.15 90' ENQUÊTES	21.05 21.05 MON MEILLEUR AMI ★	21.05 21.05 TÉMOÏN POUR CIBLE ★
21.45 Pékin - Chronique d'une épidémie, doc.	23.00 Le bonheur est dans le pré ★, film 00.50 Programmes de nuit	23.20 Esprits criminels : Unité sans frontières, série	22.40 90' Enquêtes, mag. 00.10 90' Enquêtes, mag. 01.40 Programmes de nuit	22.45 Chroniques criminelles, mag. 00.40 Programmes de nuit	23.30 Icarus, téléfilm 01.15 Born bad : un tueur né, téléfilm
LCP	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI
20.30 20.30 DÉBATDOC Magazine	21.05 21.05 LE MONDE DE JAMY	21.00 21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE	21.00 21.00 OPÉRATION CASSE-NOISETTE 2 ★	20.55 20.55 LOVING ★★ Film de Jeff Nichols	21.00 21.00 LE CARTON ★ Film de Charles Nemes
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.	23.00 Une saison en équateur, doc. 02.15 Consomag	22.45 Au cœur de l'enquête, mag.	22.30 Barbie présente Lilipucia, téléfilm 23.40 G ciné	23.00 Louise Michel, la rebelle, film	22.45 Fonzy ★, film 00.40 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC	Chérie 25
21.00 21.00 SOIR INFO Information	21.00 21.00 SOIRÉE PETANQUE	21.05 21.05 TROP JEUNE POUR ELLE !	21.05 21.05 MÉTRONOME Documentaire	21.05 21.05 LES SECRETS ENGLOUTIS	21.05 21.05 SNAPPED : LES COUPLES TUEURS
22.45 L'heure des pros 2 00.00 L'info du vrai 01.30 Édition de la nuit	22.30 Soirée pétanque 01.30 L'Équipe du soir, mag.	22.55 Recherche fiancé tous frais payés ★, film	22.05 MétroNOME, doc. 23.05 La légende de Versailles, doc.	22.55 39-45: les secrets engloutis, doc.	22.05 Snapped : les couples tueurs, mag.

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 PRODIGAL SON <i>Affaires internes</i> Série	21.05 L'AMIE PRODIGIEUSE <i>Épisode 1 - Les poupées</i>	21.05 LE VILLAGE PRÉFÉRÉ DES FRANÇAIS 2020	21.00 GUILLERMO GUIZ A BON FOND Spectacle	20.50 LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine	21.05 ZONE INTERDITE Magazine présenté par Ophélie Meunier
21.55 Prodigal Son, série 23.40 Esprits criminels, série	22.00 L'amie prodigieuse, série 23.05 Regards de femmes	23.05 L'heure D, doc. 00.55 Culture, dans votre région, mag.	22.30 Le roi de la vanne 23.55 Breeders, série 00.15 Breeders, série	22.25 C dans l'air, mag. 23.35 Hikikomori : les reclus volontaires ?	23.00 Zone interdite, mag. 00.50 Zone interdite, mag. 02.40 Météo
arte	G8	W9	TMC	TFX	ntj
20.55 20.55 LE PETIT PRINCE A DIT	21.15 21.15 ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION	21.05 21.05 L'INCROYABLE SHOW D'ÉRIC ANTOINE	21.15 21.15 90' ENQUÊTES	21.05 21.05 CAMPING PARADIS	21.05 21.05 FBI : PORTÉS DISPARUS
22.40 Adoptée, doc. 23.30 La fabrique à bébés, doc.	23.00 Enquête sous haute tension, mag.	23.00 La folle soirée d'Éric Antoine, spectacle	22.40 90' Enquêtes, mag. 23.55 90' Enquêtes, mag. 01.25 Programmes de nuit	22.55 Camping Paradis, série 00.45 Programmes de nuit	22.50 FBI : Portés disparus 00.40 FBI : Portés disparus 01.35 FBI : Portés disparus
LCP	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI
20.30 20.30 DÉBATDOC Magazine	21.00 21.00 HIPPOCRATE ★★	21.00 21.00 RED SKY Téléfilm de Mario Van Peebles	21.00 21.00 EN FAMILLE Série	20.55 20.55 CHERIF Série	21.00 21.00 SECTION DE RECHERCHES
21.30 Débatdoc, mag. 21.55 Photo Politique 22.00 Allons plus loin	22.40 À l'école des infirmières, doc.	22.40 End of a Gun, téléfilm 00.15 Programmes de nuit	23.40 G ciné 23.45 Corneil et Bernie 00.15 Corneil et Bernie	21.50 Cherif, série 23.40 Suspect N°1 New York, mag.	22.55 Section de recherches, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC	Chérie 25
21.00 21.00 SOIR INFO Information	21.00 21.00 FOOTBALL : ESPAGNE / FRANCE	21.05 21.05 ELEMENTARY Série	21.05 21.05 ZOO : LE DÉFI DE DEMAIN	21.05 21.05 LA GRANDE HISTOIRE DES CHÂTEAUX FORTS	21.05 21.05 LES ENQUÊTES DE L'INSPECTEUR WALLANDER
22.45 L'heure des pros 2 00.00 L'info du vrai 01.30 Édition de la nuit	23.00 Football : France / Ukraine, sport 01.00 L'Équipe du soir	22.50 Elementary, série 21.55 Elementary, série 23.25 Elementary, série	23.50 Dans quelle France on vit, doc. 01.10 Programmes de nuit	22.05 L'âge d'or des châteaux forts, doc.	22.55 Snapped : les couples tueurs, mag.

Terrasse ouverte



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



PRODUITS NATURELS À BASE DE CANNABIDIOL



OUVERTURE
NOUVEAU MAGASIN

Spécialiste du chanvre, du CBD confort et bien-être

C'est quoi le CBD ?

Le CBD signifie cannabidiol, issu des plants de chanvre.
Le chanvre est une plante étonnante dont les bienfaits sont multiples.
Le chanvre offre mille possibilités.

- Thés
- Infusions
- Graines
- Fleurs
- Pollens
- Huiles
- Cristaux
- Accessoires
- Cosmétiques
- E-liquide



Venez découvrir le chanvre sous toutes ses formes
dans notre magasin CBD'eau Narbonne

32 Rue Droite - 11100 Narbonne

Tél : 07.87.05.31.47

-10%
DE RÉDUCTION
SUR PRÉSENTATION
DE CETTE PUBLICITÉ



**URBAN
VACANCES**



City break en provence : une parenthèse glamour à tourtour

Entre Verdon et Côte d'Azur, le village de Tourtour est le lieu de villégiature idéal pour le voyageur en quête de retraite provençale. Mais il est aussi empreint de la forte personnalité du peintre Bernard Buffet, qui y a abondamment puisé son inspiration.

PROVENCE PARADISIAQUE

Classé « Plus Beau Village de France », Tourtour a le charme fou des authentiques villages du Sud, dont chaque perspective vaut à elle seule une carte postale. Que l'on pose les yeux sur l'une de ses huit fontaines de vieille pierre, sur les terrasses animées qui bordent les placettes fleuries ou sur le lavoir ombragé où repose une eau fraîche et limpide, l'envie de dégainer l'objectif titille à chaque instant l'amateur de photos souvenirs. On en oublierait presque de lever les yeux pour admirer les deux châteaux et leurs tours bienveillantes qui, depuis des siècles, veillent sur la cité médiévale et lui ont valu son nom provençal de Tortor (les deux tours).

UN TERREAU FERTILE POUR LES ARTS

Pourtant, loin de se laisser figer dans cette aura pittoresque, Tourtour est un village bien vivant qui surprend notamment par le nombre de ses petites galeries d'art, où peintres, potiers, sculpteurs et photographes ont choisi d'exposer leurs œuvres à longueur d'année. Été comme hiver, dans le dédale des ruelles qui sillonnent le cœur historique du village, de belles surprises attendent le flâneur curieux.

EN PRATIQUE

Pour s'y rendre :

- Les aéroports les plus proches sont ceux de Toulon, à 1 h 15 de route, de Marseille et de Nice, à 1 h 30 environ.
- En train, choisissez la gare Les Arcs Draguignan, située à 40 minutes de route, ou celle de Marseille Saint-Charles, à 1 h 30.

La OC'couture...

votre bien cousu main !



Des maisons sur-mesure dès 90000€

OC résidences

www.oc-residences.fr

MARRE DE VOTRE CUISINE VIEILLISSANTE ?



Vous la trouvez

Désuète
Passée de mode
Look vieillot



Vous la souhaitez

Fonctionnelle
Embellie
Look moderne



Avant



Après

VOUS AIMERIEZ CHANGER...
MAIS VOUS NE VOULEZ PAS GREVER VOTRE BUDGET ?

STOP AUX FAUSSES IDÉES !

Votre nouvelle décoration à tarif compétitif !

06 12 77 72 76

www.dpsdeco.fr

OFFRE VALABLE AUSSI SUR VOTRE SALLE DE BAIN

DPS
DÉCO & RÉNO

**DEVIS
GRATUITS**

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 TAXI 3 ★ Film de Gérard Krawczyk Avec Frédéric Diefenthal 22.50 Taxi 2 ★, film 00.35 Les experts : Manhattan, série	21.05 LE GRAND ECHIQUIER Par Anne-Sophie Lapix 23.40 Fête de la musique : tous ensemble aux festivals	21.05 PUZZLE Téléfilm de Laurence Katrian Avec Sagamore Stévenin 22.35 Rien ne vaut la douceur du foyer, téléfilm	21.10 FOOTBALL : MANCHESTER CITY / LIVERPOOL 23.10 Match of ze day, 00.35 Homeland, série 23.25	20.50 EN QUÊTE D'UNE NOUVELLE TERRE Documentaire 22.30 C dans l'air, mag. 23.35 Des Bushmen en Europe, doc.	21.05 THIS IS US Fille à papa Série 21.55 This Is Us, série 22.45 This Is Us, série 23.30 This Is Us, série

arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
20.55 THE KILLING Série 21.50 The Killing, série 22.50 The Killing, série 23.50 The Killing, série	21.15 S.W.A.T. Série 22.05 S.W.A.T., série 23.00 S.W.A.T., série 00.00 Programmes de nuit	21.05 LE PACTE ★ Film de Roger Donaldson 23.00 Renaissances ★ , film 01.10 Programmes de nuit	21.15 LE PRIX À PAYER ★ 23.05 90' Enquêtes, mag. 00.35 90' Enquêtes, mag. 02.05 Programmes de nuit	21.05 FÊTES DE FAMILLE : DANS LA FOLIE DES COUSINADES 22.45 ... Incroyables vacances en camping car, mag.	21.05 SLUMDOG MILLIONNAIRE ★★ 23.20 Seule contre tous, téléfilm 01.05 FBI : Portés disparus
LCP <small>LE CERCLE ROUGE</small> PUBLIC <small>SENAT</small>	france.4	CSTAR	gulli	france.Ô	TFI <small>SAINT MARTINIEN</small>
20.30 DÉBATDOC Magazine 21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Alons plus loin, mag.	21.05 CASTLE Série 21.45 Castle, série 22.25 Castle, série 23.10 Castle, série	21.00 NARCO ★ Film 23.00 Grand départ, film 00.30 Programmes de nuit	21.00 ASTROBOY Film de David Bowers 22.35 Dragons : par-delà les rives 23.45 G ciné	20.55 MÉDECINES D'OUTRE-MER 21.45 Médecine d'Outre- mer et d'ailleurs, doc.	21.00 ALICE NEVERS 21.55 Alice Nevers, série 23.05 Alice Nevers, série 00.10 Alice Nevers, série
C NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC <small>STORY</small>	RMC <small>DÉCOUVERTE</small>	Chérie <small>25</small>
21.00 SOIR INFO Information 22.45 L'heure des pros 2 00.00 L'info du vrai 01.30 Édition de la nuit	21.00 FOOTBALL : FRANCE / ITALIE 23.00 Football : France / Irlande, sport 01.30 L'Équipe du soir	21.05 ANGÉLIQUE, MARQUISE DES ANGES ★ 23.15 Vive le camping, mag.	21.05 MON ONCLE, LE TUEUR DE LA GREEN RIVER 22.30 Edmund Kemper : dans la tête du tueur	21.05 GOBLIN GARAGE 21.50 Goblin Garage, doc. 22.40 Goblin Garage, doc. 23.30 Programmes de nuit	21.05 IMOGENE MCCARTHY ★ 22.40 Lanester - Les enfants de la der- nière pluie, téléfilm

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 VENDREDI, TOUT EST PERMIS AVEC ARTHUR 23.10 Vendredi, tout est permis avec Arthur 01.30 Euro Millions, jeu	21.05 CANDICE RENOIR Série Avec Cécile Bois 22.00 Candice Renoir, série 22.55 Candice Renoir, série 23.45 Basique le concert	21.05 LA TÉLÉ DES ANNÉES 80 Documentaire 23.10 Birkin, Hardy, Sanson, une vie à aimer, doc.	21.00 DONNE-MOI DES AILES ★ Film de Nicolas Vanier 22.55 Just a gigolo, film 00.25 Les municipaux, trop c'est trop 1, film	20.50 LA MAISON FRANCE 5 Magazine 22.25 Silence ça pousse !, mag. 23.20 C dans l'air, mag.	21.05 REEF BREAK Série Avec Poppy Montgomery 21.55 Reef Break, série 22.50 Hawaii 5-0, série 23.35 Hawaii 5-0, série
arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
20.55 LENDEMAIN DE FÊTE 22.45 Marianne Faithfull 23.45 Trop jeune pour mourir, doc.	21.15 VÉTOS DE CAMPAGNE 22.30 Vétos de campagne, doc. 00.00 Programmes de nuit	21.05 ENQUÊTE D'ACTION 23.00 Enquête d'action, mag. 00.00 Enquête d'action	21.15 MENTALIST Série 22.00 Mentalist, série 22.55 Mentalist, série 23.50 Mentalist, série	21.05 SANS COLLIER Magazine 22.00 Sans collier, mag. 23.05 Sans collier, mag. 00.10 Sans collier, mag.	21.05 PROFILAGE Série 22.05 Profilage, série 23.05 Profilage, série 00.05 Profilage, série
LCP <small>LE CERCLE ROUGE</small> PUBLIC <small>SENAT</small>	france.4	CSTAR	gulli	france.Ô	TFI <small>SAINT MARTINIEN</small>
20.30 DÉBATDOC Magazine 21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Livres & vous..., mag.	21.05 FORT BOYARD 23.10 Fort Boyard, jeu 01.25 Fort Boyard - tou- jours plus fort, jeu	21.10 PAWN STARS ROYAUME-UNI 22.10 Pawn stars Royaume-Uni, mag.	21.00 DINOTOPIA Série 22.30 Les Croods : origines 22.55 Les Croods : origines 23.20 Les Croods : origines	20.55 OPJ - PACIFIQUE SUD 21.40 OPJ - Pacifique sud, série 22.30 Shades of Blue, série	21.00 À DIX MINUTES DES NATURISTES 22.45 Un mari de trop, téléfilm
C NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC <small>STORY</small>	RMC <small>DÉCOUVERTE</small>	Chérie <small>25</small>
20.00 INTÉGRALE WEEK-END 21.30 Ça se dispute 22.30 Intégrale week-end 23.20 Édition de la nuit	21.00 LA DERNIÈRE ÉCHAPPEE 23.00 Sport 00.00 L'Équipe du soir, mag.	21.05 LES SIMPSON Jeunesse 21.30 Les Simpson 21.55 Les Simpson 22.20 Les Simpson	21.05 ENQUÊTE PRIORITAIRE 22.45 Enquête prioritaire, mag. 00.05 Programmes de nuit	21.05 NEAPOLIS, LA CITÉ ENGLOUTIE 21.55 Triangle des Bermudes : l'âme révélaée	21.05 HÉRITAGES Magazine 22.55 Héritages, mag. 00.45 Programmes de nuit

NOUVEAU ŠKODA KAMIQ

LE SUV URBAIN POUR VOIR
LE MONDE À VOTRE MANIÈRE



ŠKODA



À PARTIR DE

119 €/MOIS¹⁾

1^{er} LOYER DE 3000€ | LLD SUR 37 MOIS
SANS CONDITIONS DE REPRISE

Modèle présenté : KAMIQ Style 1.0 TSI 95ch BVM5 avec options, 1^{er} loyer 3000€ puis 248€/mois, remise de 4 200 € déduite.
Offre valable du 01/06/2020 au 30/06/2020, et dans la limite des stocks disponibles.

(1) *Modèle présenté : KAMIQ Style 1.0 TSI 95ch BVM, avec options au prix de 23830 € remise déduite. 1^{er} loyer de 3000 € couvert par la prime gouvernementale sous réserve d'éligibilité suivi de 36 loyers de 248 € en location longue durée et 30000km. Dans la limite des stocks disponibles. Prix conseillé au 01/05/2020, pour un KAMIQ Style 1.0 TSI 95ch BVM remise ŠKODA déduites du prix catalogue. Offre réservée aux particuliers en France métropolitaine non cumulable avec toute autre offre en cours, dans le réseau ŠKODA participant, pour l'achat d'une KAMIQ Style 1.0 TSI 95ch BVM du 1^{er} juin 2020 au 30 juin 2020¹⁾. (1) Exemple pour une KAMIQ Ambition 1.0 TSI 95ch BVM en location longue durée de 37 mois et pour 30000 km maximum, 1^{er} loyer de 3000 € couvert par la prime à la conversion sous réserve d'éligibilité et 36 loyers de 119 €, hors assurances facultatives. Offres réservées aux particuliers chez tous les Distributeurs présentant ce financement, aides à la remise déduites du tarif au 01/05/2020 sous réserve d'acceptation du dossier par VOLKSWAGEN BANK GMBH - SARL de droit allemand - Capital social : € 318 279 200 - Siège social : Braunschweig (Allemagne) - RC/HRB Braunschweig : 1819 - Intermédiaire d'assurance européen : D-HNQM-UQNMQ-22 (www.oriais.fr) - Succursale France : Bâtiment Ellipse, 15 avenue de la Demi-Lune - 95700 Roissy-en-France - RCS Pontoise : 451 618 904 - Administration et adresse postale : 11, avenue de Boursonne - B.P. 61 - 02601 Villers-Cotterêts Cedex, SANS conditions de reprise (conditions sur skoda.fr).

Volkswagen Group France s.a - RCS Soissons 832 277 370

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 KAMIQ (hors : 1.5 TSI 150ch BVM, 1.5 TSI 150ch DSG en cours d'homologation) : consommation en cycle mixte (l/100 km) min - max : NEDC corrigé : 4,2 - 5,1. WLTP : 5 - 6,6. Rejets de CO2 (g/km) min - max : NEDC corrigé : 112 - 116. WLTP : 127 - 150. CO2 carte grise : 105 - 111.

CROIX SUD AUTOMOBILES SARL
Z.I. CROIX SUD - 11100 NARBONNE
Tél. : 04 68 42 73 73

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

BÉLIER du 21 mars au 20 avril

Travail-Argent : votre situation financière n'est pas très brillante. **Amour** : fuir la routine est une excellente idée. Vous ferez tout pour étonner votre partenaire qui sera sensible à votre dynamisme. **Santé** : ne gaspillez pas votre énergie.

TAUREAU du 21 avril au 20 mai

Travail-Argent : pas de souci à avoir dans ce domaine. **Amour** : vous pourriez recevoir des nouvelles de certains membres de votre famille dont vous vous étiez éloigné. **Santé** : vous manquez de souplesse.

GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

Travail-Argent : on vous demandera beaucoup dans votre milieu professionnel. **Amour** : i vous êtes amoureux, vous nagerez dans le bonheur. Et cela devrait continuer. **Santé** : votre énergie sera en dents de scie.

CANCER du 22 juin au 22 juillet

Travail-Argent : vous aurez davantage de chance. **Amour** : vous accueillerez la vie comme elle vient, ce qui vous permettra de trouver le bonheur à deux. **Santé** : moral en hausse.

LION du 23 juillet au 22 août

Travail-Argent : n'hésitez pas à présenter et à défendre vos projets les plus originaux. **Amour** : plus sociable que d'habitude, vous aurez envie de sortir. **Santé** : bonne forme.

VIERGE du 23 août au 22 sept.

Travail-Argent : vous faites des efforts pour vous imposer. **Amour** : ne cédez pas à la colère, montrez-vous compréhensif. **Santé** : vitalité en hausse.

BALANCE du 23 sept. au 22 oct.

Travail-Argent : une proposition inattendue et troublante pourrait vous surprendre. **Amour** : ne remettez pas en question une amitié sincère pour des brouilleries. **Santé** : faites une cure de vitamines C.

SCORPION du 23 oct. au 21 nov.

Travail-Argent : les gens qui ne tiennent pas leurs promesses vous irritent. **Amour** : vous pensiez avoir tout compris de l'être aimé. En fait, il n'en est rien. **Santé** : bon moral, le physique suit.

SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

Travail-Argent : il serait temps d'économiser. **Amour** : il n'est pas souhaitable de fréquenter des gens qui passent leur temps à vous critiquer. **Santé** : tonus est en baisse.

CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

Travail-Argent : belles perspectives ! **Amour** : chez vous, la morosité n'aura pas droit de cité. Vous ferez régner une atmosphère de fête dans votre foyer et vous communiquerez votre dynamisme. **Santé** : les reins seront votre point faible.

VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

Travail-Argent : ce n'est pas le moment de vous faire remarquer. **Amour** : plus que jamais, vous avez envie de charmer et de séduire. **Santé** : n'abusez pas des excitants, vous êtes déjà bien énérvé.

POISSONS du 19 fév. au 20 mars

Travail-Argent : vous n'aurez pas les idées très claires durant cette période. **Amour** : la sérénité plane sur votre vie affective. **Santé** : si vous souffrez de problèmes respiratoires, ceux-ci risquent de s'accroître.

LA RECETTE

de saison

...à vos casseroles !



© Elle&Vire Photographie : Patricia Kettenhofen

GASPACHO AU CONCOMBRE ET POIVRON

Préparation : 15 min

Repos au frais : 2 h

► pour 6 personnes :

40 cl de crème entière semi-épaisse, 4 concombres, 1 poivron vert, 1/4 de poivron rouge, 1 petite gousse d'ail, 1 oignon nouveau, 3 c. à s. d'huile d'olive, 50 g de thon au naturel, 1 citron, le zeste d'1/2 citron, sel et poivre, 4 gouttes de Tabasco®, cumin.

► préparation :

Pelez et coupez les concombres en morceaux. ôtez les pépins et coupez le poivron vert en morceaux. Hachez l'ail et émincez l'oignon. Placez le tout dans un grand bol avec 2 c. à s. d'huile d'olive. Salez et poivrez. Filmez et placez 2 h au frais.

Émincez le poivron rouge et réservez.

Émiettez le thon, arrosez-le de citron et d'une c. à s. d'huile d'olive. Saupoudrez de zestes de citron et réservez.

Mixez les légumes marinés avec le Tabasco® et 20 cl de crème, répartissez la préparation dans 6 verres. Ajoutez-y une c. à s. de crème et des dés de poivrons rouges. Répartissez le thon et saupoudrez de cumin.

La star du moment : Le concombre

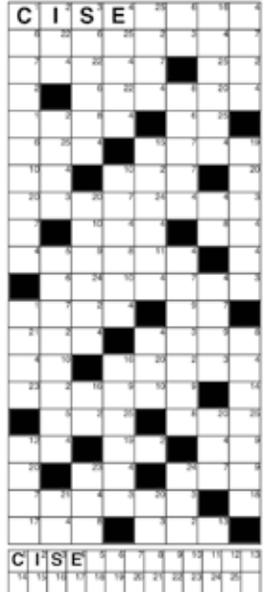
il est facile à préparer et peu calorique. Riche en eau, en vitamines et minéraux, il est très désaltérant. C'est un incontournable des recettes de l'été.

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 - La blouse du commerçant 2 - Le plan 3 - La machine à piquer 4 - Le nez sur la vitrine 5 - Le rétroviseur de l'automobile 6 - La boîte dans la 2^e rangée du bus 7 - L'arbre



CUISINES RÉFÉRENCES

CRÉATEURS CUISINISTES



JUSQU'AU 13 JUILLET 2020

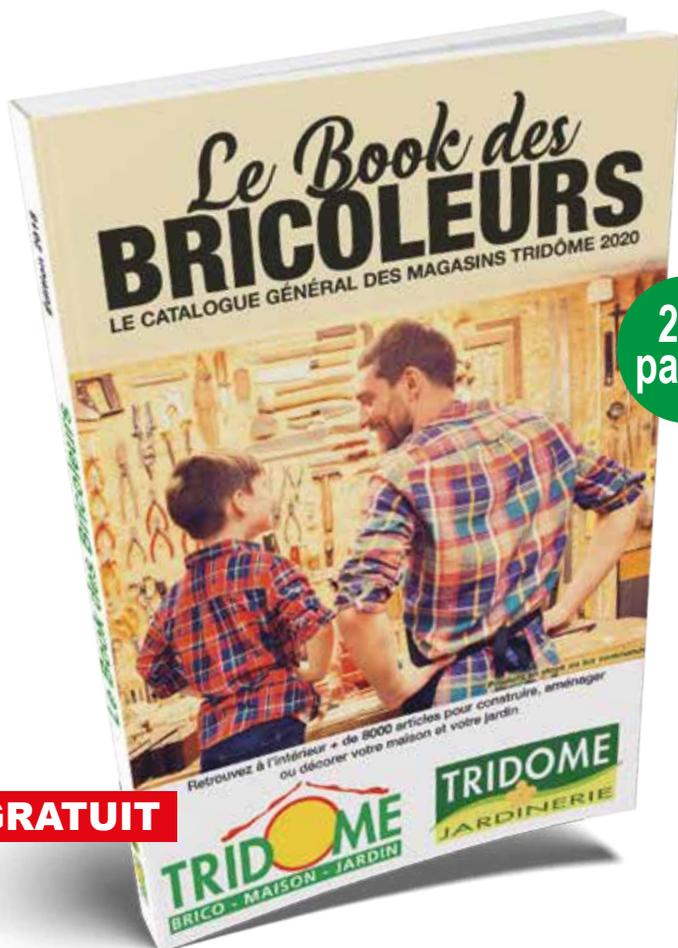
Jusqu'à **2500€**
offerts sur vos meubles*

* Pour tout achat d'une cuisine d'une valeur (hors électroménager, hors accessoires, hors livraison et hors pose) comprise entre 3000 et 5000 €, remise de 500 €; entre 5001 et 7000 €, remise de 1000 €; entre 7001 et 10000 €, remise de 1500 €; entre 10001 et 13000 €, remise de 2000 €; supérieure à 13001 €, remise de 2500 €. Offre valable jusqu'au 13 juillet 2020, dans les magasins participants, non valable sur les commandes en cours et non cumulable avec d'autres offres promotionnelles en cours. Photo non contractuelle, simplement illustrative de la gamme Cuisines Références.

43, avenue du Champ de Mars
NARBONNE – Tél. 04 68 70 56 32

Le book
des bricoleurs
est arrivé !

TRIDÔME
BRICO - MAISON - JARDIN



292
pages

GRATUIT

Venez vite chercher votre exemplaire !

NARBONNE

Bricolage ■ Tél : 04.68.90.36.50

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

Cour des matériaux ■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI
DE 7H30 À 18H45 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

KFC

★ LE MENU ★ BUCKET® POUR 2

7€50*

PAR PERSONNE

***SOIT 15€ POUR DEUX**
*Prix maximum constaté en restaurant.
Visuels non contractuels

Jusqu'au 30 juin 2020 inclus



1 menu Bucket duo XL acheté
2 KreamBall OFFERTES

Offre valable sur simple remise de ce coupon dans le restaurant KFC Narbonne. Offre non cumulable avec d'autres promotions en cours, dans la limite d'un coupon par jour et par personne.

Jusqu'au 30 juin 2020 inclus



1 menu XL* Sandwich acheté
Le même sandwich 1€

*hors bucket

Offre valable sur simple remise de ce coupon dans le restaurant KFC Narbonne. Offre non cumulable avec d'autres promotions en cours, dans la limite d'un coupon par jour et par personne.

Jusqu'au 30 juin 2020 inclus



1 menu XL* Sandwich acheté
1 Sundae OFFERT

*hors bucket

Offre valable sur simple remise de ce coupon dans le restaurant KFC Narbonne. Offre non cumulable avec d'autres promotions en cours, dans la limite d'un coupon par jour et par personne.

KFC DRIVE NARBONNE

Rond point de la Liberté

POUR VOTRE SANTÉ,
PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE
www.mangerbougier.fr