Narbonne - N°033 - Du 22 mai au 4 juin 2021

URBAN & SORTIES TV

GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.

PAGES CENTRALES LE CALENDRIER EURO2020-2021

CASH PISCINES
TOUT POUR LA PISCINE

CLICK & COLLECT

PRÊT EN 2H

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

GAGNEZ DU TEMPS

CLIQUEZ,
COMMANDEZ,
RÉCUPÉREZ !

Tél : 05 36 28 30 30 / narbonne@cash-piscines.com
CASH PISCINES NARBONNE
ZI de Plaisance - Rue de Ratacas - 11100 NARBONNE

CASH-PISCINES.COM

Ça y est, on tient le bon bout !
Mais restez prudents

URBAN & SORTIES TV
Magazine TV et agenda du Narbonnais.

URBAN TV & SORTIES,
LE MAG QU'ON LIT PARTOUT !

Service publicité
06 02 11 26 36

EDITO

Chères lectrices, chers lecteurs,

Nous vivons enfin le desserrement des contraintes inédites du confinement. Face à une épidémie qu'il n'était certes pas à négliger et compte tenu de la soudaineté et de la brutalité de cette pandémie, il fallait éviter que nos hôpitaux soient plus débordés qu'ils l'ont été.

Nous pouvons espérer que nos efforts collectifs, notre privation de liberté aura permis d'épargner des vies. Ce qui ne fait pas de doute, c'est qu'il a rudement endommagé l'économie et, plus généralement, la dynamique du pays. Il demeure tout de même un brouillard d'incertitudes, à l'orée du déconfinement. Allons-nous enfin être considérés comme des adultes responsables, capables d'individualisme bien évidemment mais aussi et surtout d'altruisme. Allons-nous pouvoir retrouver une vie sociale libre de toutes attestations et autres règles pas toujours aisées à comprendre ?

Surtout, il nous faut désormais remettre de l'ordre dans notre économie et relancer cette machine poussive qui peinait déjà il y a un an. Nous avons trop entendu que l'après serait fort différent de l'avant. D'ici là, nous pouvons toujours songer à la fameuse formule d'Albert Einstein : « Un problème créé ne peut être résolu en réfléchissant de la même manière qu'il a été créé »

Prenons notre destinée en mains et écrivons notre futur ensemble. Continuons de nous protéger et surtout de protéger les plus fragiles. Portons notre masque, lavons-nous les mains, respectons les distances de sécurité, évitons de nous rassembler et pour ceux qui le peuvent vaccinons nous, pour retrouver rapidement notre liberté, notre exception française et la convivialité qui la caractérise.

En attendant je vous souhaite une bonne lecture de notre magazine Urban TV Narbonne. Qu'il vous apporte ces petits plaisirs si importants.

Prenez soin de vous et bonne lecture d'Urban TV Narbonne.

Urban TV N°033 - édition Narbonne du 22/05/2021 au 04/06/2021. BLUE PALM - RCS 830 784 930 - 11100 Narbonne. Directeur de la publication : Philippe Combe - Infographie : Blue Palm. Service Commercial - Tél : 06 02 11 26 36 - e-mail : contact@urbantv-narbonne.fr - Tirage 40 000 exemplaires - imprimé CE. Urban TV est une marque du groupe Caméléon Communication - 64100 BAYONNE. Ce magazine est protégé par la loi du 11 Mars 1957 sur la propriété intellectuelle toute reproduction est strictement interdite.

UrbanTV — samedi 22 mai — SAINT ÉMILE

TF1 | france 2 | france 3 | CANAL+ | france 5 | 6

20 ANS DE LA STAR AC : LE DOC EVENEMENT

22.55 Les 20 ans de la télé-réalité, doc.

EUROVISION DE LA CHANSON
La finale

00.45 Barbara Pravi, voilà qui je suis, doc.
01.40 Météo

CASSANDRE
Une vie meilleure
Série

22.35 Cassandre, série
00.10 Météo
00.15 La boîte à secrets

DANS LES COULISSES DU GRAND PRIX DE MONACO

22.30 The Pool, film
23.55 Mr. Jones, film
01.50 Surprise

ÉCHAPPÉES BELLES
Les Cévènnes, un retour aux sources

22.20 Échappées belles
23.55 Femmes entre elles, film

HAWAII 5-0
He waha kou o ka he'e
Série

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

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

20.50 ULTIMA PATAGONIA

22.25 Peut-on sauver la mer Morte ?, doc.
23.20 Streetphilosophy

21.05 SAMEDI SEBASTIEN

23.00 Samedi Sébastien, div. présenté par Patrick Sébastien

21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE

23.00 La petite histoire de France, série

21.05 COLUMBO
Série avec Peter Falk

22.35 90' Enquêtes, mag.
23.45 Programmes de nuit

21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES

22.55 Chroniques criminelles, mag.

21.05 YOUNG SHELDON

21.30 Young Sheldon, série
22.00 Young Sheldon, série
22.30 Young Sheldon, série

LCP Public Sénat | france 4 | C STAR | Gulli | LCI | TF1 Séries Films

21.00 UN MONDE EN DOCS

22.00 Le débat
22.30 Un monde en docs, mag.

21.05 LE CULTUREBOX FESTIVAL

22.05 Le Culturebox Festival, spectacle
22.55 Abd Al Malik, spec.

21.00 ENQUÊTES PARANORMALES

22.40 Ghost adventures : rencontres paranormales, doc.

21.05 LEGO MASTERS
Présenté par Éric Antoine

22.55 Lego Masters Éric Antoine : Connexions, spec.
23.30

20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT
Information présentée par Christophe Moulin

22.00 LCI samedi soir

21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN

22.45 Joséphine, ange gardien, série
00.50 Programmes de nuit

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

21.00 LA BELLE HISTOIRE DE FRANCE

22.00 Soir info week-end
00.00 Édition de la nuit

21.00 BASKET-BALL : BOULOGNE-LEVALLOIS / DIJON

23.00 MMA : UFC Classiques, sport

21.05 LES ROIS DE LA PISCINE

21.50 Les rois de la piscine
22.15 Les rois de la piscine
23.00 Les rois de la piscine

21.05 SECRETS DE CONSO

22.50 Alien Theory, doc.
23.40 Alien Theory, doc.
00.25 Programmes de nuit

21.05 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE

22.40 Retour à l'instinct primaire, doc.

21.05 ORGUEIL ET PRÉJUGÉS

22.10 Orgueil et préjugés
23.15 The Closer : L.A. Enquêtes prioritaires

UrbanTV — dimanche 23 mai — PENTECÔTE

TF1 | france 2 | france 3 | CANAL+ | france 5 | 6

SPIDER-MAN : HOMECOMING ★
Film de Jon Watts

23.35 Fast and Furious 8, film
02.05 Programmes de nuit

LE CORNIAUD ★
Film de Gérard Oury
Avec Louis de Funès, Bourvil

22.55 Oscar ★, film
00.25 Météo
00.30 Histoires courtes

LA REINE DU CRIME PRÉSENTE
Série

22.40 The Halcyon, un palace dans la tourmente, série

MULTIFOOT
Ligue 1 Uber Eats. 38e journée.

22.55 Canal football club le débrief, mag.
23.55 Clique X

SUR LE FRONT : LE MONDE OPAQUE DES ENCLOS DE CHASSE

21.45 Sur le front de nos glaciers, doc.

VICE-VERSA ★★
Film de Pete Docter

22.55 Enquête exclusive, mag.
00.00 Enquête exclusive

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

20.55 DE ROUILLE ET D'OS ★★

22.55 Jacques Audiard, doc.
23.50 Un sound-trek en Europe, doc.

20.50 FOOTBALL : METZ / MARSEILLE

23.15 L'essentiel chez Labro, mag. présenté par Philippe Labro

21.05 NCIS : LOS ANGELES

21.45 NCIS : Los Angeles
22.30 NCIS : Los Angeles
23.20 NCIS : Los Angeles

21.05 COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES

22.45 Cold Case : Affaires classées, série

21.05 ET APRÈS... ★
Film de Gilles Bourdos

23.05 Chroniques criminelles, mag.
01.00 Programmes de nuit

21.05 VIDÉOSURVEILLANCE : LES IMAGES CHOC

22.00 Vidéosurveillance : les images choc

LCP Public Sénat | france 4 | C STAR | Gulli | LCI | TF1 Séries Films

21.00 REMBOB'INA
Magazine

23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.

21.05 TRÉSORS DE L'ART SACRE

21.55 Trésors de l'art sacré, doc.
22.45 Bis, mag.

21.00 CHICAGO FIRE

21.40 Chicago Fire, série
22.25 Chicago Fire, série
23.10 Chicago Fire, série

21.05 E=M6 FAMILY
Magazine

22.00 E=M6 Family, mag.
22.55 E=M6 Family, mag.
23.55 Zig et Sharko

20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT
Information présentée par Christophe Moulin

22.00 LCI dimanche soir

21.00 UNE BONNE LEÇON

22.45 Ange et Gabrielle ★, film
00.35 Programmes de nuit

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

21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT

22.00 Soir info week-end
00.00 Édition de la nuit

21.05 HUDSON HAWK ★

22.55 L'Équipe du Soir, mag.
00.00 L'Équipe du Soir

21.05 WITNESS ★
Film de Peter Weir

23.15 Storage Wars : enchères surprises

21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ

22.50 Faites entrer l'accusé, doc.
00.05 Programmes de nuit

21.05 CHERCHEURS D'OPALE

22.00 Chercheurs d'opale, doc.
22.55 Chercheurs d'opale

21.05 UNE FEMME D'HONNEUR

22.55 Une femme d'honneur, série
00.40 Programmes de nuit

maisons
FRANCE
CONFORT
DEPUIS 1919

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

NARBONNE
Villa T4 + GARAGE
sur terrain 340 m²
194 900 €

SALLELES
Villa T4 + GARAGE
sur terrain 345 m²
171 900 €

FABREZAN
Villa T4 + GARAGE
sur terrain 370 m²
150 000 €

VENTENAC
Villa T4 + GARAGE
sur terrain 541 m²
170 000 €

SALLES D'AUDE
Villa T4 + GARAGE
sur terrain 308 m²
190 000 €

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

PORT LA NOUVELLE
Villa T4 + GARAGE
sur terrain 300 m²
172 000 €

NOMBREUX TERRAINS DISPONIBLES
en exclusivité
CONSULTEZ-NOUS

1ER CONSTRUCTEUR DE MAISONS EN FRANCE

90% DE RECOMMANDATIONS · 100 ANS AU SERVICE DE NOS CLIENTS · 115 AGENCES COMMERCIALES · + DE 30 000 MAISONS LIVRÉES À CE JOUR · ENTREPRISE FAMILIALE DEPUIS 5 GÉNÉRATIONS

maisons-france-confort.fr

AGENCE NARBONNE : 34 Bd Marcel Sembat - 11100 Narbonne
04 68 32 04 19 - narbonne.mfc@maisonfc.fr

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

UrbanTV — lundi 24 mai — LUNDI DE PENTECÔTE

TF1 | france•2 | france•3 | CANAL+ | france•5 | 6

21.05 PLAN B
Épisode 3
Série de Christophe Campos

22.05 **Plan B**, série
23.15 **New York Unité Spéciale**, série

21.05 MEURTRES AU PARADIS
Série

22.05 **Meurtres au paradis**, série
23.05 **Infrarouge**, doc.

21.05 DUNKERQUE ★
Film de Christopher Nolan
Avec Tom Hardy

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

21.00 LA GUERRE DES MONDES - CHAP. II : L'AFFRONTEMENT

22.40 **The Blackout**, film
00.45 **Destruction finale**, film

20.50 SÉRIE NOIRE ★★
Film de Alain Corneau
Avec Patrick Dewaere

22.45 **C ce soir**, mag.
23.55 **C dans l'air**, mag.
01.00 **C à vous**, mag.

21.05 PATRON INCOGNITO
Nicolas de Bronac, Président fondateur de Sequoia

22.55 **Patron incognito**, mag.
00.40 **Patron incognito**

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

20.55 KAGEMUSHA, L'OMBRE DU GUERRIER ★★

23.30 **El Presidente ★**, film

21.15 TITANIC ★★
Film de James Cameron

22.30 **Titanic ★★**, film
00.40 **La folie du film *Titanic* : 20 ans déjà !**, doc.

21.05 ARMAGEDDON ★

23.40 **Les 20 chansons de J.-J. Goldman préférées des Français**

21.15 BLADE RUNNER 2049 ★★
Film de Denis Villeneuve
Avec Ryan Gosling, Harrison Ford

21.05 APPELS D'URGENCE

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

21.05 CRIMES
Magazine

22.45 **Crimes**, mag.
00.25 **Crimes et faits divers : le prime**

LCP Public Sénat | france•4 | C STAR | Gulli | LCI | TF1 Séries Films

20.30 DÉBATDOC
Documentaire

21.30 **Le débat**
22.00 **Un monde en docs**, mag.

21.05 ITALIENNE, SCÈNE ET ORCHESTRE

22.30 **Italienne, scène et orchestre**, spectacle
04.05 **Culturebox**, mag.

21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE

22.00 **Au cœur de l'enquête**, mag.
02.00 **Programmes de nuit**

21.05 SYDNEY FOX, L'AVENTURIÈRE

22.40 **Sydney Fox, l'aventurière**, série

20.00 LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN
Magazine

21.15 **Le grand soir**
22.00 **Le grand soir**

21.00 LES EXPERTS : MANHATTAN

22.40 **Les experts : Manhattan**, série

CNEWS | L'ÉQUIPE | 6ter | RMC Story | RMC Découverte | Chasse 2.0

21.00 L'INFO DU VRAI

22.00 **Soir info**
00.00 **Édition de la nuit**

21.05 FOOTBALL : FRANCE / ITALIE

00.15 **L'Équipe du Soir**, mag.

21.05 KAAMELOTT
Série

22.45 **Kaamelott**, série
Avec Alexandre Astier, Franck Pitiot

21.05 HORS DE CONTRÔLE

22.15 **Hors de contrôle**, doc.
23.25 **Terre en danger : catastrophes modernes**, doc.

21.05 MARSEILLE : AU CŒUR DE LA CITÉ ANTIQUE

22.10 **L'Alhambra, forteresse méditerranéenne**, doc.

21.05 THE FALL
Série avec Aisling Franciosi

22.20 **The Fall**, série
23.30 **The Closer : L.A. Enquêtes prioritaires**

UrbanTV — mardi 25 mai — SAINTE SOPHIE

TF1 | france•2 | france•3 | CANAL+ | france•5 | 6

21.05 LINCOLN : À LA POURSUITE DU BONE COLLECTOR

22.50 **For life**, série
23.35 **For life**, série
00.30 **For life**, série

21.05 RENDEZ-VOUS EN TERRE INCONNUE
Vianney

23.00 **Rendez-vous en terre inconnue**, doc.
00.10 **Kepler(s)**, série

21.05 TANDEM
Avant l'oubli - partie 1
Série avec Astrid Veillon

21.55 **Tandem**, série
22.50 **Tandem**, série
23.35 **Tandem**, série

21.00 LES CHOSES QU'ON DIT, LES CHOSES QU'ON FAIT

23.05 **Ceux qui travaillent**, film
00.50 **KO**, film

20.50 ENQUÊTE DE SANTÉ
Phobies, anxiété, stress... Les promesses des nouvelles thérapies

22.30 **C ce soir**, mag.
23.50 **C dans l'air**, mag.

21.05 LE MEILLEUR PÂTISSIER - LES PROFESSIONNELS

23.15 **Le meilleur pâtissier - Qui peut battre les professionnels ?**

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

20.50 CORLEONE, LE PARRAIN DES PARRAINS

23.20 **Le pape et la Mafia**, doc.

21.15 G.I. JOE : CONSPIRATION ★

23.25 **Rambo III ★**, film
01.15 **Programmes de nuit**

21.05 L'INCROYABLE SHOW D'ÉRIC ANTOINE

23.00 **La folle soirée d'Éric Antoine**, spectacle

21.15 90' ENQUÊTES

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

21.05 BABY BOSS ★★
Film de Tom Mcgrath

22.55 **Rio 2 ★**, film d'animation
00.55 **Programmes de nuit**

21.05 OBLIVION ★
Film de Joseph Kosinski

23.15 **Blacklist**, série
00.10 **Blacklist**, série
01.05 **Blacklist**, série

LCP Public Sénat | france•4 | C STAR | Gulli | LCI | TF1 Séries Films

20.30 DÉBATDOC
Documentaire

21.30 **Débatdoc**, doc.
22.00 **Sénat en action**, mag.

21.05 RENAUD CAPUCON "AU CINÉMA"

22.25 **Khatia Buniatishvili**, spectacle

21.00 DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE

22.50 **Douanes sous haute surveillance**, doc.

21.05 KUNG FU PANDA 3 ★

22.40 **Le monde magique de Salma**, téléfilm
00.05 **Zig et Sharko**

20.00 LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN
Magazine

21.15 **Le grand soir**
22.00 **Le grand soir**

21.00 LA DOUBLURE ★

22.40 **Comme un chef ★**, film
00.20 **Programmes de nuit**

CNEWS | L'ÉQUIPE | 6ter | RMC Story | RMC Découverte | Chasse 2.0

21.00 L'INFO DU VRAI

22.00 **Soir info**
00.00 **Édition de la nuit**

21.05 L'ÉQUIPE ENQUÊTE

22.35 **L'Équipe du Soir**, mag.
00.00 **L'Équipe du Soir**

21.05 MACGYVER
Série avec Lucas Till

21.50 **MacGyver**, série
22.35 **MacGyver**, série
23.25 **MacGyver**, série

21.05 LA FACE CACHÉE DE

00.15 **Gymnastes : la face cachée du scandale sexuel américain**

21.05 WHEELER DEALERS : RÊVES À SAISIR

22.00 **Wheeler Dealers : rêves à saisir**, doc.

21.05 SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES

22.00 **Snapped : les femmes tueuses**

Les OFFRES Légères by HECTARE

HECTARE 2021 - © MADN.FR

*dans la limite des stocks disponibles. Voir conditions en agences.

DU LUNDI 03 MAI AU MERCREDI 30 JUIN 2021

JUSQU'À -10 000€ SUR UNE SÉLECTION DE

TERRAINS A BATIR*

Votre interlocuteur privilégié : **Frédéric GUILLEBERT**
Contactez-nous au : **04 68 47 67 88 • 06 08 22 55 67**

HECTARE URBANISME DURABLE

BluePalm
Outils de com'

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 ?
ou d'un site internet ?...

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

devis gratuit sur simple appel au :
06 02 11 26 36 - contact@bluepalm.fr

URBAN DECO

Des espaces de travail bien pensés

À l'heure où le télétravail est presque devenu la norme – crise sanitaire oblige –, les designers réinventent nos bureaux traditionnels pour les transformer en pièces multifonctions, pratiques et minimalistes.

Le bon espace

Pour travailler dans de bonnes conditions depuis chez soi, l'espace bureau doit être aménagé dans un lieu où l'on se sent bien. Il doit être fonctionnel, c'est-à-dire vous permettre de vous concentrer, de téléphoner mais aussi éventuellement d'organiser des visioconférences.

Dans l'idéal, on investira une pièce à part de l'espace de vie. Si les mètres carrés manquent, on optimisera les recoins non utilisés, sous l'escalier par exemple. Pour gagner de la place ou dissimuler vos affaires de travail une fois votre journée terminée, vous pouvez également insérer une table escamotable ou coulissante dans un placard. Une fois les portes fermées, cette zone sera préservée des regards et vous pourrez ainsi différencier vie professionnelle et personnelle. Une autre astuce consiste à installer un claustra, un paravent ou tout autre objet décoratif qui vous permettra de cloisonner vos différents espaces.

Du mobilier modulable et hybride

La démocratisation du télétravail a justement flouté les frontières entre maison et vie professionnelle. Le temps où l'on séparait ces deux espaces est désormais révolu ! On fait une croix sur le bureau sédentaire avec l'unité centrale et toute la panoplie. Il est aujourd'hui mobile et modulable. Face à cette nouvelle donne, les produits hybrides ont le vent en poupe. Les sièges sont ergonomiques, le mobilier est modulaire et les appareils sont plus que jamais connectés pour pouvoir accéder à ses mails et ses dossiers aussi bien chez soi qu'en déplacement. Les assises s'adaptent à ces nouveaux usages (sièges hauts, fauteuil lounge…) et se règlent pour épouser au maximum les morphologies des différents utilisateurs.

Ces bureaux nouvelle génération s'attachent surtout à optimiser les rangements, sans conteste les éléments les plus importants d'un coin de travail. Fini ici les tiroirs et les caissons apparents ! On dissimule tout pour un look 100 % design, sans pour autant sacrifier l'aspect fonctionnel. Les casiers se cachent sous le plateau ou s'intègrent carrément à l'intérieur ou sur les côtés du meuble. Cela donne des bureaux compacts, épurés et arrondis.

L'idée de génie ? Transformer son bureau en un autre meuble une fois sa journée de travail terminée. Certains se métamorphosent donc en petite bibliothèque, en mini-buffet ou en table de quatre personnes pour prendre les repas. D'autres ont poussé le concept encore plus loin en permettant de transformer son bureau en lit ! Un meuble tout en un idéal pour les étudiants, par exemple, qui vivent souvent dans de petits studios.

Bref, le bureau se dématérialise complètement pour être à la fois partout et nulle part.

Focus : Lumière et couleurs, des éléments à ne pas négliger

Si l'espace de travail est en pleine révolution, certains éléments essentiels ne doivent pas être négligés. Des études récentes ont démontré que les couleurs, les matières et la lumière affectent sensiblement notre bien-être et notre capacité de travail. Ainsi, contrairement à ce que l'on peut penser, le blanc n'est pas un ton adapté car il augmenterait les risques de burn-out. À l'inverse, le vert apaise et stimule, le jaune encourage la créativité, le bleu booste la concentration et le rouge décuple l'énergie. Que ce soit sur le mobilier ou sur les murs, les couleurs alors permettent de créer une atmosphère adaptée à son activité et ses besoins.

La lumière est également une donnée primordiale. Autant que possible, c'est la lumière naturelle, celle du jour, qui doit rythmer les journées de travail et inonder l'espace bureau. C'est grâce à elle en effet que notre rythme circadien se régule. Interdiction donc d'organiser son bureau dans la pénombre ou trop loin d'une fenêtre. Sachez qu'un bon éclairage permet d'accroître de 20 % sa productivité !

EXCLUSIVITÉ À NARBONNE

Studio de 25 m²

Réf. 586889

Idéal investissement locatif !

Situé dans une résidence prisée de Narbonne, cet appartement de type **studio mezzanine** à proximité des commerces vous offre un bel espace de vie lumineux.

À visiter sans tarder !

DPE vierge **PRIX : 64 000€***

À 15 KM DE NARBONNE

Maison T5 de 111 m²

Réf. 583628

Située dans un village disposant de toutes les commodités, cette jolie **maison contemporaine T5** ayant **une chambre parentale en RDC** vous séduira de par ses nombreux avantages ! Terrain de 315 m² piscinable, installation de panneaux photovoltaïques etc..

Contactez moi au plus vite ! Je vous accompagnerai dans votre projet.

DPE B **PRIX : 257 000€***

Vous souhaitez VENDRE, ACHETER ou ESTIMER GRATUITEMENT votre bien avec votre conseillère indépendante ?

www.safti.fr

Contactez votre Conseillère :

Sophie COMBE-SEGUIER

06 88 91 84 20

sophie.combe@safti.fr

Flashez et découvrez mon site.

Agent commercial du réseau SAFTI immatriculé sous le n°481 411 429 au RSAC de la ville de Narbonne. Agissant pour le compte de l'agence immobilière SAFTI (523 964 328 RCS Toulouse), sous la carte professionnelle n°CPI 3101 2018 000 025 936 délivrée par la de Toulouse.*Honoraires charge vendeur. ©2021 - SAFTI.

UrbanTV — mercredi 26 mai — SAINT BÉRENGER

TF1

21.05 ESPRITS CRIMINELS
Série

21.50 Esprits criminels
22.45 Esprits criminels
23.35 Evil, série

france 2

21.05 NINA
Résiliences
Série

22.00 Nina, série
22.55 6 à la maison
00.30 Kepler(s), série

france 3

21.05 DES RACINES & DES AILES
Magazine

23.15 Réseau d'enquêtes
00.05 Culture dans votre région, mag.

CANAL+

21.00 LES APPARENCES
Film de Marc Fitoussi
Avec Karin Viard

22.50 Concert privé Benjamin Biolay, spectacle

france 5

20.50 LA GRANDE LIBRAIRIE
Magazine

22.25 C ce soir, mag.
23.35 C dans l'air, mag.
00.40 C à vous, mag.

6

21.05 TOP CHEF
Épisode 16 : demi-finale
Jeu

23.20 Top chef : les grands duels, jeu

arte

20.55 UNE AFFAIRE DE FAMILLE ★★

22.55 Il était une fois… "Une affaire de famille", doc.

C8

21.15 CINÉMA PARADISO ★★

23.40 Affreux, sales et méchants, film

W9

21.05 ENQUÊTES CRIMINELLES

23.10 Enquêtes criminelles, mag.

TMC

21.15 TAXI 4 ★
Film de Gérard Krawczyk

22.55 Taxi 3 ★, film
00.45 Programmes de nuit

TFX

21.05 CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE

22.50 Cleaners les experts du ménage, mag.

NRJ 12

21.05 BLACKLIST
Série

22.05 Blacklist, série
23.00 Blacklist, série
23.55 Blacklist, série

LCP

20.30 DÉBATDOC
Watt the fish

21.30 Débatdoc, doc.
22.00 Les questions au Gouvernement, mag.

france 4

21.05 VIANNEY À L'OLYMPIA Spectacle

22.10 Basique, le concert
23.45 Basique, les sessions, mag.

C STAR

21.00 WORLD WAR Z ★
Film de Marc Forster

23.10 Unstoppable ★, film
01.10 Programmes de nuit

gulli

21.05 EN FAMILLE
Série

23.45 Zig et Sharko
23.50 Zig et Sharko
00.05 Zig et Sharko

LCI

20.00 LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN
Magazine

21.15 Le grand soir
22.00 Le grand soir

TF1 SÉRIES FILMS

21.00 JOYEUSE FÊTE DES MÈRES ★

23.15 Coup de foudre à Notting Hill ★, film

CNEWS

21.00 L'INFO DU VRAI

22.00 Soir info
00.00 Édition de la nuit

L'ÉQUIPE

21.05 DANNY THE DOG ★

22.55 L'Équipe du Soir, mag.
00.00 L'Équipe du Soir

6ter

21.05 S.O.S FANTÔMES 2 ★

23.00 S.O.S Fantômes ★, film
00.50 Programmes de nuit

RMC STORY

20.40 FOOTBALL : EUROPA LEAGUE

23.00 Ater Foot, mag.
00.00 Programmes de nuit

RMC DÉCOUVERTE

21.05 CONSTRUCTIONS HORS LIMITES

22.45 Constructions hors limites, doc.

Chasse 2.0

21.05 MARGE D'ERREUR

22.55 Crimes, mag.
00.35 Programmes de nuit

UrbanTV — jeudi 27 mai — SAINT AUGUSTIN

TF1

21.05 LUTHER
Démons ordinaires
Série de David Morley

22.05 Luther, série
23.15 New York Unité Spéciale, série

france 2

21.05 ENVOYÉ SPÉCIAL
Magazine présenté par Élise Lucet

23.00 Complément d'enquête, mag.
00.10 Nous les Européens

france 3

21.05 EN MAI FAIS CE QU'IL TE PLAÎT ★
Film de Christian Carion

22.55 L'exode, doc.
00.25 La ligne bleue outre-mer, doc.

CANAL+

21.00 ANTIDISTURBIOS
Parra
Série de Rodrigo Sorogoyen

22.00 Antidisturbios, série
23.05 Le cercle séries
23.50 Petit pays, film

france 5

20.50 MISSION HANNIBAL
Documentaire

21.45 Le colisée, grandeur et décadence de Rome, doc.

6

21.05 CHERNOBYL
1:23:45
Série

22.10 Chernobyl, série
23.20 La Bataille de Tchernobyl, doc.

arte

20.55 MARONI
Le territoire des ombres

21.45 Maroni, série
23.25 D'une guerre l'autre, doc.

C8

21.15 JEUDI REPORTAGE

23.00 Jeudi reportage, mag.
00.40 Programmes de nuit

W9

21.05 LES NOUVELLES AVENTURES D'ALADIN ★

23.00 Les 100 vidéos qui ont fait rire le monde entier

TMC

21.15 HUNGER GAMES - LA RÉVOLTE : 2 ★

23.45 Hunger Games - La révolte : 1 ★, film

TFX

21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES

22.05 Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages

NRJ 12

21.05 HÉRITAGES
Magazine

22.40 Héritages, mag.
00.30 Héritages, mag.
02.15 Programmes de nuit

LCP

20.30 DÉBATDOC
Cancre

21.30 Le débat
22.00 Dialogue citoyen, mag.

france 4

21.05 BASIQUE, LE CONCERT
IAM Symphonique

22.40 Youssoupha à la salle Pleyel, spec.

C STAR

21.00 U-571 ★
Film de Jonathan Mostow

23.05 Cold Blood ★, film
00.55 Programmes de nuit

gulli

21.05 AQUAMEN : LES AS DES AQUARIUMS

22.40 Aquamen : les as des aquariums

LCI

21.00 LE DÉBAT ENTHOVEN-DEVECCHIO
Débat

22.00 Le grand soir

TF1 SÉRIES FILMS

21.00 BAD MOMS ★
Film de Jon Lucas, Scott Moore

22.55 Joyeuse fête des Mères ★, film

CNEWS

21.00 L'INFO DU VRAI

22.00 Soir info
00.00 Édition de la nuit

L'ÉQUIPE

21.05 WORLD INVASION : BATTLE LOS ANGELES ★

23.05 L'Équipe du Soir, mag.

6ter

21.05 VIVE LE CAMPING

23.15 Vive le camping, doc.
01.20 Vive le camping

RMC STORY

21.05 LES SECRETS DU SAINT GRAAL

22.30 La véritable histoire des Templiers, doc.

RMC DÉCOUVERTE

21.10 VINTAGE MECANIC

22.30 Vintage Mecanic, doc.
23.55 Vintage Mecanic

Chasse 2.0

21.05 LE PACIFICATEUR ★

23.20 Seul contre tous ★, film
01.30 Programmes de nuit

LA MARBRITHEQUE
Pierre - Marbre - Granit

NOUVEAU MAGASIN

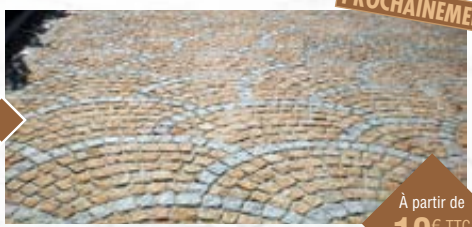
9001 rue René Panhard
ZI Croix Sud (en face d'Union Matériaux)
11100 NARBONNE
Ouvert du lundi au samedi de 8h à 12h et de 14h à 18h

Pour fêter notre
nouveau magasin,
nous vous **offrons** une remise de **200€**
sur **la pose du plan de travail**
de votre cuisine !

PLAN DE TRAVAIL CUISINE EN PIERRE, GRANIT, SILESTONE, DEKTON

PIERRES SÈCHES POUR MUR
MAESTRAZGO

À partir de 22€ 50 TTC Le M²



PAVES GRANIT
10 x 10 x 5 cm
Coloris disponibles : jaune, gris, rose

À partir de 19€ 50 TTC Le M²

06 67 81 83 12 - www.lamarbritheque.com - contact@lamarbritheque.com - La-Marbrithèque

Communiquez dans URBAN & SORTIES TV

Efficace
Agréable
Proche
Durable

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

Service publicité
06 02 11 26 36

Le média qu'il vous faut... URBAN & SORTIES TV

UrbanTV — vendredi 28 mai — SAINT CONSTANTIN

TF1 | france 2 | france 3 | CANAL+ | france 5 | 6

21.05

KOH-LANTA
Les armes secrètes
Présenté par Denis Brogniart

23.35 Vendredi, tout est Virginie Hocq
01.35 Euro Millions, jeu

21.05

ASTRID ET RAPHAËLLE
Série

22.00 Astrid et Raphaëlle, série
22.55 Taratata 100 % live

21.05

ALLEZ VIENS JE T'EMMENE...
Au music-hall

23.30 Brigitte Bardot, le serment fait aux animaux, doc.

21.00

SACRÉES SORCIÈRES
Film de Robert Zemeckis

22.45 Anna, film
00.40 Escape from Pretoria, film

20.55

LE LIVRE DE MA MÈRE
Spectacle

22.10 Les trésors de Marcel Pagnol, doc.
00.05 C dans l'air, mag.

21.05

BULL
Ennemi d'état
Série

21.55 Bull, série
22.45 Bull, série
23.30 Bull, série

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

20.55 À L'ABORDAGE
Téléfilm de Guillaume Brac

22.35 "Blade Runner", doc.
23.30 Daft Punk's Electroma, film

21.15 M COMME MAISON

23.00 Jeudi reportage, Par Stéphane Thebaut, Cécile Siméone

21.05 ENQUÊTE D'ACTION

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

21.15 L'ARME FATALE

22.00 L'arme fatale, série
22.55 L'arme fatale, série
23.50 L'arme fatale, série

21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL

22.10 Familles nombreuses : la vie en XXL

21.05 PROFILAGE
Série

22.15 Profilage, série
23.25 Profilage, série
00.40 Profilage, série

LCP Public Sénat | france 4 | C STAR | Gulli | LCI | TF1 Séries Films

20.30 UNE CHANCE SUR UN MILLION

21.30 ZED = Zone d'éducation documentaire
22.00 Napoléon Ier, doc.

21.05 GÉNÉRATION PANAME

22.10 Autour de …, mag.
22.45 Autour de …, mag.
23.15 Autour de …, mag.

21.10 STORAGE WARS

23.10 Storage Wars
02.15 Programmes de nuit

21.00 LA REINE SOLEIL ★

22.20 Le royaume de Dawn ★, film
23.55 Zig et Sharko

21.00 LE POINT DES IDÉES
Présenté par Étienne Gernelle, Sonia Chironi

22.00 LCI vendredi soir

21.00 BONNE FÊTE MAMAN !

22.35 Maman 2.0, téléfilm
00.20 Programmes de nuit

CNEWS | L'ÉQUIPE | 6ter | RMC STORY | RMC DÉCOUVERTE | Chérie 25

21.00 ÇA SE DISPUTE

22.00 Soir info
00.00 Édition de la nuit

20.45 FOOTBALL : ITALIE / ST-MARTIN

22.35 L'Équipe du Soir, mag.
00.00 L'Équipe du Soir

21.05 RÉNO À LA PLAGE

21.25 Réno à la plage
21.50 Réno à la plage
22.15 Réno à la plage

21.05 ADOLESCENTS ET CRIMINELS...

22.20 Adolescents et criminels…

21.10 NAVIRES MILITAIRES

22.15 Navires militaires, doc.
23.20 Vestiges de guerre

21.05 MONSIEUR ET MADAME ADELMAN ★

23.20 Populaire ★, film

UrbanTV — samedi 29 mai — SAINT AYMAR

TF1 | france 2 | france 3 | CANAL+ | france 5 | 6

21.05

VENDREDI, TOUT EST PERMIS AVEC ARTHUR

23.40 Vendredi, tout est permis avec Arthur
01.40 Programmes de nuit

21.05

LA LETTRE
Div. présenté par Sophie Davant

23.20 On est en direct
01.30 Les Enfants de la télé

21.05

MEURTRES À TOULOUSE
Téléfilm de Sylvie Aymé

22.40 Meurtres dans les Landes, téléfilm
00.10 Vu, mag.

21.00

RUGBY : TOP 14
25e journée.
Sport

22.55 Canal Rugby Club le débrief, mag.
23.15 Braquage final, film

20.50

ÉCHAPPÉES BELLES
Magazine

22.20 Échappées belles
00.00 La guerre de Troie a bien eu lieu, doc.

21.05

HAWAII 5-0 10

Série
Avec Alex O'Loughlin

22.45 Hawaii 5-0, série
00.25 Hawaii 5-0, série
02.15 Météo

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

20.50 UN JOUR EN ESPAGNE Doc.

22.25 Les forêts du Grand Nord, doc.
23.20 Streetphilosophy

21.05 SAMEDI SÉBASTIEN Div.

23.00 Samedi Sébastien
00.40 Programmes de nuit

21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE Série

23.00 La petite histoire de France, série

21.05 COLUMBO
Série

22.30 90' Enquêtes, mag.
00.00 Programmes de nuit

21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES Mag.

22.55 Chroniques criminelles, mag.
01.00 Programmes de nuit

21.05 YOUNG SHELDON Série

22.00 Young Sheldon, série
23.00 Young Sheldon, série
23.55 Young Sheldon, série

LCP Public Sénat | france 4 | C STAR | Gulli | LCI | TF1 Séries Films

21.00 NICOTINE, LA DROGUE DE L'AVENIR Documentaire

22.00 Un monde en docs, mag.

21.05 LE CULTUREBOX FESTIVAL - NUIT ELECTRO
Spectacle

21.00 ENQUÊTES PARANORMALES

22.45 Enquêtes paranormales, mag.
00.30 Programmes de nuit

21.05 LEGO MASTERS

23.00 Lego masters : extra brique
23.40 Lego masters

20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT
Information présenté par Christophe Moulin

22.00 LCI samedi soir

21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série

22.55 Joséphine, ange gardien, série
00.45 Programmes de nuit

CNEWS | L'ÉQUIPE | 6ter | RMC STORY | RMC DÉCOUVERTE | Chérie 25

21.00 LA BELLE HISTOIRE DE FRANCE Magazine

22.00 Soir info week-end
00.00 Édition de la nuit

21.05 PÉTANQUE OU SPORT DE FORCE

21.45 L'Équipe de la mi-temps, mag.

21.05 LES ROIS DE LA PISCINE Doc.

22.40 Les rois de la piscine, doc.
01.50 Programmes de nuit

21.05 ALIEN THEORY Doc.

21.55 Alien Theory, doc.
22.45 Alien Theory, doc.
23.35 Alien Theory, doc.

21.05 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE Documentaire

23.00 Retour à l'instinct primaire, doc.

21.05 ORGUEIL ET PRÉJUGÉS Série

23.15 The closer : L.A. Enquêtes prioritaires, série

OFFRE RÉSERVÉE AUX MEMBRES

LE CLUB CGR

VENEZ FÊTER

LA RÉOUVERTURE DE VOS CINÉMAS!

À PARTIR DU 19 MAI

VOTRE SÉANCE AU TARIF EXCEPTIONNEL DE 6€*

CGR CINEMAS

*Conditions aux caisses de votre cinéma

URBAN & SORTIES TV

Dossier Spécial

EURO 2021

Shutterstock / City Presse

ÉDITO: PLACE AU SPORT

Dans un contexte si particulier et après avoir été confronté à maintes incertitudes, l'Euro de football, déjà reporté l'an passé en raison de la crise sanitaire, aura finalement lieu. Du 11 juin au 11 juillet, le sport va reprendre ses droits et reléguer au second rang, durant un mois suspendu, les spectres du présent. À travers toute l'Europe, la fête sera belle.

La compétition rêvée par Platini n'aura pas lieu. En 2014, l'ancien président de l'UEFA souhaitait faire de l'Euro 2020 la grande fête qui allait enchanter l'ensemble du Vieux Continent et ouvrir le football à un nombre inédit de pays. Les instances européennes avaient en effet décidé qu'il n'y aurait pas un pays hôte mais que les rencontres allaient se jouer dans de nombreux stades, de Bakou (Azerbaïdjan) à Dublin (Irlande), en passant par Séville (Espagne), Londres, Munich (Allemagne) ou Budapest (Hongrie).

Cette vision de « l'Europe des treize » a éclaté, comme tant d'autres aspirations, sous les coups de boutoir de la pandémie. Un premier choc a été ressenti quand les autorités ont décidé de reporter d'un an la plus prestigieuse des compétitions continentales. L'Euro 2020 devra se jouer en 2021, brisant ainsi son cycle de quatre ans pour la première fois depuis 1960, date de la création de l'Euro.

OUBLIÉE LA CRISE SANITAIRE, DURANT UN MOIS ENTIER, L'EURO DE FOOTBALL PROMET DE FAIRE VIBRER DES MILLIONS DE SUPPORTERS !

STADE TERMINAL

Un second coup de semonce a retenti lors des semaines précédant le début de la compétition. Après Bruxelles en 2017, qui n'avait finalement pas de stade assez grand pour recevoir suffisamment de spectateurs, ce sont Bilbao et Dublin qui ont été exclues des villes hôtes. L'UEFA avait donné pour condition sine qua non la capacité d'accueillir du public dans les enceintes sportives. La situation sanitaire, malmenée par les variants, ne permet pas aux autorités locales de prendre ce risque. De manière unilatérale, les instances européennes ont donc décidé de répartir les matchs qui devaient se jouer en Irlande et au Pays basque entre Saint-Pétersbourg, Londres et Séville.

La situation de Munich reste par ailleurs incertaine. Dans un communiqué, le président de la Fédération allemande de football (DFB) s'est montré prudent : « Nous sommes heureux de recevoir la confirmation de l'UEFA et de pouvoir accueillir l'Euro 2021 à Munich, peut-être même devant un public, si le développement de la pandémie le permet. » Dieter Reiter, le maire de la troisième ville d'Allemagne, s'est montré encore plus circonspect au lendemain de la confirmation de l'UEFA le 23 avril dernier : « Il y a une semaine, je ne pouvais pas dire s'il y aurait des spectateurs ni combien.

Je ne peux pas plus le dire aujourd'hui, donc il n'y a eu jusqu'à ce jour aucune promesse de quelque sorte pour garantir des spectateurs. »

LE JEU PEUT REPRENDRE

Les contours des réglementations sanitaires resteront flous jusqu'à la dernière minute et devraient varier selon les pays, mais l'Euro 2020-2021 aura bien lieu. Transcendant les angoisses et la désolation, le sport, en particulier le football, prouvera une nouvelle fois qu'il est un formidable distributeur d'étoiles. Des étoiles dans les yeux des millions d'amateurs à travers toute l'Europe et des étoiles – filantes, montantes, confirmées – sur les pelouses.

Le Portugal conservera-t-il son titre arraché de haute lutte à la France en finale du dernier Euro ? Kylian Mbappé portera-t-il l'équipe de France jusqu'au sacre, confirmant son immense talent ? La Belgique, dépositaire du plus beau fond de jeu du continent, parviendra-t-elle enfin à accrocher une compétition majeure à son palmarès ? Qui de la Turquie, de l'Autriche ou de l'Angleterre viendra jouer les trouble-fêtes ? Les vieux brisquards que sont l'Allemagne, l'Espagne ou encore l'Italie seront-ils une nouvelle fois, comme si souvent par le passé, des briseurs de rêves ?

Une chose est sûre : ce sont ces questions qui occuperont les esprits, reléguant au second plan, durant un mois suspendu, les fantômes du présent. Et ça, ça fait du bien.

Shutterstock / City Presse

EURO 2021

groupe A

Vendredi 11 juin — 21h
ROME - Stade Olympique de Rome
TURQUIE — ITALIE
TF1 / beIN SPORTS

Samedi 12 juin — 15h
BAKOU - Stade Olympique de Bakou
PAYS DE GALLES — SUISSE
beIN SPORTS

Mercredi 16 juin — 18h
BAKOU - Stade Olympique de Bakou
TURQUIE — PAYS DE GALLES
beIN SPORTS

Mercredi 16 juin — 21h
ROME - Stade Olympique de Rome
ITALIE — SUISSE
6 / beIN SPORTS

Dimanche 20 juin — 18h
BAKOU - Stade Olympique de Bakou
SUISSE — TURQUIE
beIN SPORTS

Dimanche 20 juin — 18h
ROME - Stade Olympique de Rome
ITALIE — PAYS DE GALLES
beIN SPORTS

groupe B

Samedi 12 juin — 18h
COPENHAGUE- Parken Stadium
DANEMARK — FINLANDE
beIN SPORTS

Samedi 12 juin — 21h
ST-PÉTERSBOURG - Stade de St-Pétersbourg
BELGIQUE — RUSSIE
6 / beIN SPORTS

Mercredi 16 juin — 15h
ST-PÉTERSBOURG - Stade de St-Pétersbourg
FINLANDE — RUSSIE
beIN SPORTS

Jeudi 17 juin — 18h
COPENHAGUE - Parken Stadium
DANEMARK — BELGIQUE
beIN SPORTS

Lundi 21 juin — 21h
COPENHAGUE - Parken Stadium
RUSSIE — DANEMARK
beIN SPORTS

Lundi 21 juin — 21h
ST-PÉTERSBOURG - Stade de St-Pétersbourg
FINLANDE — BELGIQUE
beIN SPORTS

groupe C

Dimanche 13 juin — 18h
BUCAREST - National Arena de Bucarest
AUTRICHE — MACEDOINE DU N.
beIN SPORTS

Dimanche 13 juin — 21h
AMSTERDAM - Johan Cruijff Arena
PAYS-BAS — UKRAINE
6 / beIN SPORTS

Jeudi 17 juin — 15h
BUCAREST - National Arena de Bucarest
UKRAINE — MACEDOINE DU N.
beIN SPORTS

Jeudi 17 juin — 21h
AMSTERDAM - Johan Cruijff Arena
PAYS-BAS — AUTRICHE
beIN SPORTS

Lundi 21 juin — 18h
AMSTERDAM - Johan Cruijff Arena
MACEDOINE DU N. — PAYS-BAS
beIN SPORTS

Lundi 21 juin — 18h
BUCAREST - National Arena de Bucarest
UKRAINE — AUTRICHE
beIN SPORTS

1/8

Lundi 28 juin — 18h
COPENHAGUE - Parken Stadium
2eD — 2eE

Lundi 28 juin — 21h
BUCAREST - National Arena de Bucarest
1erF — 3eABC

Samedi 26 juin — 21h
LONDRES- Stade Wembley
1erA — 2eC

Dimanche 27 juin — 21h
SÉVILLE- Stade La Cartuja
1erB — 3e AD EF

1/4

Vendredi 2 juillet — 18h
ST-PÉTERSBOURG - Stade de St-Pétersbourg

Vendredi 2 juillet — 21h
MUNICH - Football Arena

1/2

Mardi 6 juillet — 21h
LONDRES - Stade Wembley

Dimanche 11
LONDRES - St
FINA

EURO20

Programmation télé donnée à titre indicatif et susceptible de changements.

City Presse©

URBAN & SORTIES TV

groupe D

Dimanche 13 juin 15h
LONDRES - Stade Wembley
ANGLETERRE — CROATIE
beIN SPORTS

Lundi 14 juin 15h
GLASGOW - Hampden Park
ÉCOSSE — RÉP. TCHÈQUE
beIN SPORTS

Vendredi 18 juin 18h
GLASGOW - Hampden Park
CROATIE — RÉP. TCHÈQUE
beIN SPORTS

Vendredi 18 juin 21h
LONDRES - Stade Wembley
ANGLETERRE — ÉCOSSE
TF1 beIN SPORTS

Mardi 22 juin 21h
GLASGOW - Hampden Park
CROATIE — ÉCOSSE
beIN SPORTS

Mardi 22 juin 21h
LONDRES - Stade Wembley
RÉP. TCHÈQUE — ANGLETERRE
beIN SPORTS

groupe E

Lundi 14 juin 18h
ST-PÉTERSBOURG - Stade de St-Pétersbourg
POLOGNE — SLOVAQUIE
beIN SPORTS

Lundi 14 juin 21h
SÉVILLE - Stade La Cartuja
ESPAGNE — SUÈDE
TF1 beIN SPORTS

Vendredi 18 juin 15h
ST-PÉTERSBOURG - Stade de St-Pétersbourg
SUÈDE — SLOVAQUIE
beIN SPORTS

Samedi 19 juin 21h
SÉVILLE - Stade La Cartuja
ESPAGNE — POLOGNE
beIN SPORTS

Mercredi 23 juin 18h
SÉVILLE - Stade La Cartuja
SLOVAQUIE — ESPAGNE
beIN SPORTS

Mercredi 23 juin 18h
ST-PÉTERSBOURG - Stade de St-Pétersbourg
SUÈDE — POLOGNE
beIN SPORTS

groupe F

Mardi 15 juin 18h
BUDAPEST - Puskás Aréna
HONGRIE — PORTUGAL
beIN SPORTS

Mardi 15 juin 21h
MUNICH - Football Arena
FRANCE — ALLEMAGNE
6 beIN SPORTS

Samedi 19 juin 15h
BUDAPEST - Puskás Aréna
HONGRIE — FRANCE
TF1 beIN SPORTS

Samedi 19 juin 18h
MUNICH - Football Arena
PORTUGAL — ALLEMAGNE
6 beIN SPORTS

Mercredi 23 juin 21h
BUDAPEST - Puskás Aréna
PORTUGAL — FRANCE
TF1 beIN SPORTS

Mercredi 23 juin 21h
MUNICH - Football Arena
ALLEMAGNE — HONGRIE
beIN SPORTS

1/8

Samedi 26 juin 18h
AMSTERDAM- Johan Cruijff Arena
2eA — 2eB

Dimanche 27 juin 18h
BUDAPEST - Puskás Aréna
1erC — 3eDEF

Mardi 29 juin 18h
LONDRES - Stade Wembley
1erD — 2eF

Mardi 29 juin 21h
GLASGOW - Hampden Park
1erE — 3eABCD

1/4

Samedi 3 juillet 18h
BAKOU - Stade Olympique de Bakou

Samedi 3 juillet 21h
ROME - Stade Olympique de Rome

1/2

Mercredi 7 juillet 21h
LONDRES - Stade Wembley

juillet 21h
tade Wembley
ALE

020-2021

URBAN IMAUX

Le doudou,
l'anti-stress du chat

Qui a dit que nos minets étaient de grands solitaires ? Souvent affectueux et friands de câlins, les petits félins ont eux aussi grand besoin d'affection ! Au point que pour les aider à se sentir à l'aise chez vous et les rassurer, un doudou pourra être d'un grand secours. Explications.

Un doudou, pour quoi faire ?

Étant enfant, il était impossible de vous séparer de votre peluche fétiche, un ourson borgne à la fourrure délavée ou un lapin tout rapiécé que vous conservez aujourd'hui encore précieusement au fond d'une malle, malgré son état de décrépitude avancé. Il était votre confident et vous rassurait lorsque vous vous sentiez seul ou inquiet. Aussi étonnant que cela puisse paraître, pour nos petits félins, c'est exactement la même chose. Le doudou, dont la texture et l'odeur lui sont familières, va le tranquilliser en lui rappelant par exemple la douceur du ventre de sa mère, à l'époque de sa vie de chaton où il tétait encore. Il peut également faire office de proie, pour assouvir son instinct de chasseur, ou encore de petit, pour compenser le besoin de mettre bas une portée.

Il l'amènera alors partout avec lui, miaulera de manière caractéristique en sa présence et lui fera même sa toilette. Un comportement qui s'observe beaucoup plus chez les femelles, y compris si elles sont stérilisées.

Un indicateur de stress

L'attitude de votre minet avec sa peluche préférée peut également s'avérer très révélatrice de son bien-être intérieur. Dès qu'il se sentira contrarié, nerveux ou angoissé, votre compagnon aura ainsi tendance à malaxer son doudou pour se consoler, voire à le téter. Si le pétrissage est donc tout à fait normal, en revanche, surveillez bien qu'il ne se mette pas à le mâchouiller, car il risquerait alors d'avaler des morceaux de tissu, de coton ou de plastique, pouvant entraîner une occlusion intestinale grave.

Si vous le surprenez en train de téter avidement ou de mordiller son objet chouchou, ne grondez pas votre chat et ne lui retirez pas son doudou. Essayez plutôt d'identifier d'où vient son stress : avez-vous récemment déménagé ou une nouvelle personne est-elle arrivée au sein de votre foyer ? Avez-vous changé sa gamelle ou son panier de place ? Étant très routiniers, nos minets supportent mal toute perturbation dans leur train-train quotidien.

Jusqu'au 21 juin,

Votez les Halles de Narbonne !

Le Marché lauréat de votre région

https://votreplusbeaumarche.fr/marche/marche-de-narbonne

IMPORTANT

On peut voter :

1 - Tous les jours.
2 - Sur nos différents appareils connectés ET sur différents navigateurs (Explorer, firefox, chrome, safari,...).
3 - PLUSIEURS FOIS (au moins 20 fois). (jusqu'à atteindre le nombre max. de votes)

NB : Vous n'êtes pas obligé de renseigner votre E mail. C'est facultatif.

AVEC LE SOUTIEN DE

Narbonne

Les Halles de Narbonne
Passion des commerçants Fierté des Narbonnais

www.narbonne.halles.fr
#VotrePlusBeauMarché #halleznarbonne

UrbanTV — dimanche 30 mai — FÊTE DES MÈRES / TRINITÉ

TF1 | france•2 | france•3 | CANAL+ | france•5 | 6

21.05 **RETOUR CHEZ MA MÈRE** ★
Film de Éric Lavaine
22.50 Esprits criminels, série
23.35 Esprits criminels

21.05 **LA FORME DE L'EAU** ★★
Film de Guillermo Del Toro
23.10 Jack Reacher ★, film
01.15 Le pitch cinéma
01.20 Météo

21.05 **AGATHA RAISIN**
La maison hantée
Série
22.45 Agatha Raisin, série
00.25 The Unforgotten, le passé deterré, série

21.00 **FOOTBALL : LYON / PSG**
D1 Arkema. 16e journée.
22.55 Canal Football Club, mag.
23.35 Clique X

20.50 **LA FABRIQUE DU MENSONGE** 10
Documentaire
22.25 Mussolini Hitler - L'opéra des assassins, doc.

21.05 **CAPITAL**
Magazine présenté par Julien Courbet
23.10 Enquête exclusive, mag.
00.25 Enquête exclusive

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

20.55 PAPILLON ★★
Film de Franklin J Schaffner
23.15 Des hommes, des vrais, doc.
00.50 Orain, doc.

21.05 LE SOLEIL DES VOYOUS Film
23.00 L'essentiel chez Labro, mag.
00.10 Programmes de nuit

21.05 SCORPION
Série
21.45 Scorpion, série
22.30 Scorpion, série
23.20 Scorpion, série

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

21.05 COLOMBIANA ★
Film de Olivier Mégaton
23.05 La stratégie Ender, film
01.15 Programmes de nuit

21.05 VIDÉO-SURVEILLANCE : LES IMAGES CHOC
23.05 Vidéosurveillance : les images choc

LCP Public Sénat | france•4 | C STAR | Gulli | LCI | TF1 Séries Films

21.00 REMBOB'INA
Magazine
23.00 Les grands entretiens de Daphné Roulier, mag.

21.05 PICASSO, MÉTAMORPHOSES EN BLEU ET ROSE
21.50 Un faux air de Giacometti, doc.

21.00 CHICAGO FIRE Série
22.20 Chicago Fire, série
00.05 Mon amour, téléfilm
01.50 Programmes de nuit

21.05 E=M6 FAMILY
Magazine
22.00 E=M6 family, mag.
22.55 E=m6 family, mag.
23.50 Zig et Sharko

20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT
Information présenté par Christophe Moulin
22.00 LCI dimanche soir

21.00 ALERTE ! ★
Film de Wolfgang Petersen
23.20 Menace Andromède, téléfilm
01.05 Programmes de nuit

CNEWS | L'ÉQUIPE | 6ter | RMC STORY | RMC DÉCOUVERTE | Chérie 25

21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine
22.00 Soir info week-end
00.00 Édition de la nuit

21.05 FOOTBALL : SUISSE / USA Sport
23.00 L'Équipe du Soir, mag.
00.00 L'Équipe du Soir

21.05 THE TRUMAN SHOW ★★ Film
23.00 Storage Wars : enchères surprises
01.35 Programmes de nuit

21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ
22.55 Faites entrer l'accusé, doc.
00.05 Programmes de nuit

21.05 CHERCHEURS D'OPALE Documentaire
22.00 Chercheurs d'opale, doc.
23.50 Chercheurs d'opale

21.05 UNE FEMME D'HONNEUR Série
22.45 Une femme d'honneur, série
00.35 Programmes de nuit

UrbanTV — lundi 31 mai — VISITATION

TF1 | france•2 | france•3 | CANAL+ | france•5 | 6

21.05 **PLAN B**
Episode 5
Série
22.05 Plan B, série
23.15 New York, unité spéciale, série

21.05 **MEURTRES AU PARADIS** 10
Série
22.05 Meurtres au paradis, série
00.05 Meurtres au paradis

21.05 **7 ANS DE RÉFLEXION**
Spectacle de Dominique Thiel
22.40 Météo
22.45 La France en vrai, doc.

21.00 **LA GUERRE DES MONDES - CHAP. II : L'AFFRONTEMENT**
21.55 La guerre des mondes - Chap. II : l'affrontement, série

20.50 **LA VIE EST BELLE** ★★
Film de Roberto Benigni
22.45 C ce soir, mag.
23.55 C dans l'air, mag.
01.00 C à vous, mag.

21.05 **PATRON INCOGNITO**
Magazine
22.55 Patron incognito, mag.
00.45 Patron incognito

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

20.55 LE CANARDEUR ★ Film
22.45 Michael Cimino, God Bless America, doc.

21.15 LES FIGURES DE L'OMBRE ★ Film
23.30 Titanic ★★, film
02.40 Programmes de nuit

21.05 PARKER ★
Film de Taylor Hackford
23.10 Évasion , film
01.15 Programmes de nuit

21.15 SEUL SUR MARS ★ Film
23.55 Blade Runner 2049 ★★, film
02.55 Programmes de nuit

21.05 APPELS D'URGENCE Magazine
22.10 Appels d'urgence, mag.
23.20 Appels d'urgence

21.05 CRIMES
Magazine
22.50 Crimes, mag.
00.25 Crimes, mag.
02.05 Programmes de nuit

LCP Public Sénat | france•4 | C STAR | Gulli | LCI | TF1 Séries Films

20.30 DÉBATDOC
Documentaire
21.30 Débatdoc, doc.
22.00 Allons plus loin, mag.

21.05 ONE SHOT
Spectacle de Vincent Massip
22.05 Massiwa, spectacle
23.15 Danser Casa, spectacle

21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Magazine
23.00 Au cœur de l'enquête, mag.
02.00 Programmes de nuit

21.05 SYDNEY FOX, L'AVENTURIÈRE Série
22.40 Sydney Fox, l'aventurière, série
00.00 Zig et Sharko

20.00 LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN
Information
21.15 Le grand soir
22.00 Le grand soir

21.00 LES EXPERTS : MANHATTAN Série
22.40 Les experts : Manhattan, série
01.15 Programmes de nuit

CNEWS | L'ÉQUIPE | 6ter | RMC STORY | RMC DÉCOUVERTE | Chérie 25

21.00 L'INFO DU VRAI Magazine
22.00 Soir info
00.00 Édition de la nuit

21.05 FOOTBALL : TURQUIE / IRLANDE DU NORD
23.00 L'Équipe du Soir, mag.

21.05 KAAMELOTT
Série
22.40 Kaamelott, série
03.30 Programmes de nuit

21.05 L'EVER GIVEN, COURSE CONTRE LA MONTRE AU CANAL DE SUEZ Documentaire

21.05 IMMERSION DANS UNE MEGA FOURRIÈRE Doc.
22.30 Trésors de casse, doc.

21.05 THE FALL
Série
23.35 The closer : L.A. Enquêtes prioritaires, série

URBAN DECO

Vastu shastra,
le nouveau feng shui

Cet art millénaire de l'architecture qui a vu le jour dans l'Inde antique vise à optimiser l'aménagement de nos intérieurs afin de favoriser le bien-être. Découvrez pas à pas les principes fondamentaux du vastu shastra pour créer l'harmonie dans votre demeure.

L'orientation

Notre espace peut aussi bien agir comme un conducteur que comme un obstacle au passage du « prana », l'énergie vitale cosmique. Il est donc primordial d'orienter son mobilier de façon à bénéficier au maximum du flux naturel. Selon le vastu shastra, le prana entre dans les bâtiments par le nord et l'est et en sort par le sud et l'ouest, où se couche le soleil. Dès lors, on privilégie, si possible, les pièces situées au nord pour aménager la chambre à coucher, afin de profiter d'un sommeil profond et réparateur, et les pièces au sud pour la cuisine, la salle à manger ou les toilettes.

Les couleurs

Élément essentiel de la décoration, le choix des couleurs est porteur d'une forte symbolique selon cet art ancestral indien. Les cinq teintes principales, blanc, rouge, vert, jaune et bleu, sont liées aux cinq éléments, respectivement : l'eau, le feu, l'espace, la terre et l'air. Chacune de ces couleurs va donc avoir un impact direct sur notre humeur – un principe bien connu en psycho-décoration. Les tons chauds, comme les nuances de rouge ou d'orangé, fortement chargés en énergie et dynamisants, sont tout à fait adaptés dans la cuisine mais ne conviennent pas aux chambres à coucher, dédiées au repos. Dans les pièces vouées à la purification du corps et à l'évacuation des mauvaises ondes, comme la salle de bains ou les WC, on favorisera ainsi un camaïeu de bleu et blanc.

Le placement des miroirs

D'après les préceptes du vastu shastra, l'élément de l'eau est représenté non seulement par les arrivées d'eau (salle de bains, fontaines, évier, etc.), mais aussi par les surfaces réfléchissantes, comme les miroirs. L'emplacement de ces derniers est donc déterminant. Il faut notamment éviter de disposer des miroirs dans les chambres, et particulièrement en face du lit, car ceux-ci nous renverraient le stress et les mauvaises ondes libérées pendant notre sommeil, ce qui peut être source de conflits au sein du foyer. Dans la salle de bains, ils peuvent être placés n'importe où à l'exception du sud, pour ne pas bloquer le flux du prana.

Un espace désencombré

Afin de laisser l'énergie circuler librement, il faut bien entendu éviter d'accumuler de trop nombreux meubles et objets superflus. Sans prôner pour autant une forme de minimalisme, le vastu shastra recommande de ne pas encombrer certains points de passage et lieux stratégiques. C'est d'autant plus vrai pour l'espace central de la maison, le « brahmasthanam », qui doit être parfaitement libre d'accès, ouvert et source de lumière. Si vous possédez un patio ou une cour intérieure, veillez à ne pas bloquer les entrées et fenêtres qui donnent dessus. On évite également d'entasser du bazar sous son lit ou dans les placards car cela crée une sensation de lourdeur. Enfin, on préfère les murs et plafonds lisses et unis.

La bonne idée : les éléments naturels

Selon le vastu shastra, les êtres vivants sont des sources d'énergie et agissent comme des antidotes naturels au stress. Une théorie aujourd'hui confirmée par la zoothérapie et la sylvothérapie. Ainsi, un moyen simple et efficace pour créer un flux d'énergie positive dans votre intérieur consiste donc à aménager un aquarium avec quelques poissons, que l'on placera dans le coin sud-est de la pièce principale, afin d'apporter de la prospérité. De même, vous pouvez disposer des plantes vertes, et notamment les bien nommées « plantes à monnaie » (Epipremnum aureum) dans vos pièces à vivre, pour y apporter une touche de verdure bienfaisante et accroître vos richesses.Conseil : on maximise les ondes positives.

UrbanTV — mardi 1er juin — SAINT JUSTIN

TF1

21.05 DIRTY JOHN 16
Série
Avec Eric Bana

22.00 **Dirty John**, série
23.50 **New York, unité spéciale**, série

france•2

21.05 PAPY FAIT DE LA RÉSISTANCE
Spectacle

22.45 **Infrarouge**, doc.
23.50 **25 nuances de doc**, doc.

france•3

21.05 LE VOYAGEUR
Série
Avec Éric Cantona

00.15 **The Halcyon, un palace dans la tourmente**, série

CANAL+

21.00 ANTOINETTE DANS LES CÉVENNES
Film de Caroline Vignal

22.45 **Raoul Taburin** ★, film
00.10 **Poissonsexe**, film

france•5

20.50 BACHAR, LE MAÎTRE DU CHAOS 16 Doc.

22.00 **Le monde en face débat**, débat
22.45 **C ce soir**, mag.

6

21.05 LE MEILLEUR PÂTISSIER - LES PROFESSIONNELS

23.15 **Le meilleur pâtissier - Qui peut battre les professionnels ?**

arte

20.50 VIOLENCES SEXUELLES DANS LE SPORT, L'ENQUÊTE Doc.

22.25 **Jersey**, doc.

C8

21.15 THE GREATEST SHOWMAN ★ Film

23.20 **G.I. Joe : conspiration** ★, film
01.10 **Programmes de nuit**

W9

21.05 KIN : LE COMMENCEMENT ★

22.55 **Armageddon** ★, film
01.35 **Programmes de nuit**

TMC

21.15 LE DOC QUOTIDIEN Doc.

23.00 **Le doc Quotidien**, doc.
00.55 **Programmes de nuit**

TFX

21.05 UNE FAMILLE SUR LE RING ★ Film

23.05 **Baby Driver** ★, film
01.15 **Programmes de nuit**

NRJ 12

21.05 TERMINATOR 3 : LE SOULÈVEMENT DES MACHINES ★ Film

23.05 **Blacklist**, série

LCP Public Sénat

20.30 DÉBATDOC
Documentaire

21.30 **Débatdoc**, doc.
22.00 **Sénat en action**, mag.

france•4

21.05 SOIRÉE ANGELIN PRELJOCAJ Spectacle

22.55 **Soirée Angelin Preljocaj**, spectacle

C STAR

21.00 DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE Doc.

22.20 **Douanes sous haute surveillance**, doc.

gulli

21.05 SNOOPY ET LES PEANUTS ★ Film

22.35 **Monsters academy**, téléfilm
23.55 **Zig et Sharko**

LCI

20.00 LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN
Information

21.15 **Le grand soir**
22.00 **Le grand soir**

TF1 Séries Films

21.00 COUP DE FOUDRE À BANGKOK Série

23.00 **Coup de foudre avant l'heure**,

CNEWS

21.00 L'INFO DU VRAI Magazine

22.00 **Soir info**
00.00 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE

20.45 FOOTBALL : POLOGNE / RUSSIE

22.35 **L'Équipe du Soir**, mag.
00.00 **L'Équipe du Soir**

6ter

21.05 10 JOURS POUR S'AIMER

23.00 **Les rois de la réno**, mag.
01.55 **Programmes de nuit**

RMC STORY

21.05 LA FACE CACHÉE DE Doc.

22.30 **La face cachée de**, doc.
00.05 **Programmes de nuit**

RMC Découverte

21.05 WHEELER DEALERS : RÊVES À SAISIR Documentaire

22.55 **Wheeler Dealers : rêves à saisir**, doc.

Chérie 25

21.05 SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES Magazine

22.55 **Snapped : les femmes tueuses**

UrbanTV — mercredi 2 juin — SAINTE BLANDINE

TF1

20.55 FOOTBALL : FRANCE / PAYS DE GALLES

22.50 **Esprits criminels**, série
00.35 **Esprits criminels**

france•2

21.05 NINA
Série
Avec Annelise Hesme

22.50 **6 à la maison**
00.25 **Mitterrand et la télé**, doc.

france•3

21.05 DES RACINES & DES AILES
Magazine

23.10 **Météo**
23.15 **Léo Ferré, un homme libre**, doc.

CANAL+

21.00 ADORABLES
Film de Solange Cicurel
Avec Elsa Zylberstein

22.40 **Lucky**, film
00.00 **La guerre des mondes - Chap. II…**

france•5

20.50 LA GRANDE LIBRAIRIE
Magazine

22.25 **C ce soir**, mag.
23.35 **C dans l'air**, mag.
00.40 **C à vous**, mag.

6

21.05 TOP CHEF
Épisode 17 : demi-finale
Jeu

23.20 **Top chef : les grands duels**, jeu
00.15 **Top chef :…**

arte

20.55 AMIN ★★
Film de Philippe Faucon

22.25 **Quand l'art dérange**, doc.
00.15 **Quand l'art dérange**

C8

21.15 BEN-HUR ★★
Film de William Wyler

22.30 **Ben-Hur (suite)** ★★, film
00.50 **Programmes de nuit**

W9

21.05 ENQUÊTES CRIMINELLES Mag.

23.10 **Enquêtes criminelles**, mag.
03.20 **Programmes de nuit**

TMC

21.15 RENAUD, MON FRÈRE Doc.

23.10 **Renaud : le retour du (mistral) gagnant**, doc.

TFX

21.05 CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE Magazine

22.45 **Cleaners les experts du ménage**, mag.

NRJ 12

21.05 BLACKLIST : REDEMPTION Série

22.00 **Blacklist : redemption**, série
23.50 **Blacklist**, série

LCP Public Sénat

20.30 SUGAR MAN
Documentaire

22.00 **Les questions au Gouvernement**, mag.
22.30 **Allons plus loin**

france•4

21.05 TOUS ENSEMBLE POUR LA MUSIQUE Spectacle

22.30 **Tous ensemble pour la musique**, spectacle

C STAR

21.00 LE SANG DU CARTEL Téléfilm

22.40 **U-571** ★, film
01.00 **Programmes de nuit**

gulli

21.05 EN FAMILLE
Série

23.45 **Zig et Sharko**
00.05 **Zig et Sharko**
00.20 **Zig et Sharko**

LCI

20.00 LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN
Information

21.15 **Le grand soir**
22.00 **Le grand soir**

TF1 Séries Films

21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série

22.40 **New York section criminelle**, série

CNEWS

21.00 L'INFO DU VRAI Magazine

22.00 **Soir info**
00.00 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE

20.50 FOOTBALL : PAYS-BAS / ÉCOSSE

21.50 **L'Équipe de la mi-temps**, mag.
22.05 **Football**, sport

6ter

21.05 JEUX D'ENFANTS ★ Film

23.15 **Storage Wars : enchères surprises**
01.50 **Programmes de nuit**

RMC STORY

21.05 LES PIRES ACCIDENTS : ROUTES Documentaire

22.55 **Les pires accidents : routes**, doc.

RMC Découverte

21.05 CONSTRUCTIONS HORS LIMITES Doc.

23.00 **Constructions hors limites**, doc.

Chérie 25

21.05 LA VIE EN MIETTES Téléfilm

22.50 **Crimes**, mag.
00.30 **Programmes de nuit**

Réflexologie
d'après
l'énergétique chinoise

RÉFLEXOLOGUE
MÉLANIE TOUTAIN

Pour la fête des mères,
faites plaisir et offrez des bons cadeaux
bien-être réflexologie

En vente sur notre SITE INTERNET

En vente également au CABINET

Lundi au vendredi de 9h à 19h30 et le Samedi de 9h à 12h30

3 rue Henri Rouzaud - 11100 NARBONNE
06 18 18 35 77 - melanie@reflexologienarbonne.fr
melanietoutainreflexologue

www.reflexologienarbonne.fr

TF1 | france•2 | france•3 | CANAL+ | france•5 | 6

21.05

LUTHER 10
Série
Avec Chloé Jouannet

23.15 **Les experts**, série
00.10 **Les experts : Manhattan**, série

21.05

ENVOYÉ SPÉCIAL
2 reportages
Magazine

22.55 **Complément d'enquête**, mag.
00.10 **Nous les européens**

21.05

IL FAUT SAUVER LE SOLDAT RYAN ★★
Film de Steven Spielberg

23.50 **Baby Division : les adolescents soldats d'Hitler**, doc.

21.00

LA DARONNE
Film de Jean-Paul Salomé
Avec Isabelle Huppert

22.55 **10 jours sans maman** ★, film

20.50

BAIE DE NAPLES, LA COLÈRE DES VOLCANS Doc.

22.25 **C ce soir**, mag.
23.35 **C dans l'air**, mag.
00.40 **C à vous**, mag.

21.05

CHERNOBYL 10
Série
Avec Jared Harris

22.10 **Chernobyl**, série
00.45 **Retour à Tchernobyl**, doc.

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

20.55 MARONI - LES FANTÔMES DU FLEUVE Série

22.25 **Maroni - Les fantômes du fleuve**

21.15 JEUDI REPORTAGE Magazine

23.00 **Jeudi reportage**, mag.
00.40 **Programmes de nuit**

21.05 ALAD'2 ★
Film de Lionel Steketee

22.50 **Les Nouvelles Aventures d'Aladin** ★, film

21.15 LES VISITEURS ★ Film

23.10 **Taxi 4** ★, film
01.00 **Programmes de nuit**

21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES

00.15 **Tattoo Cover : Londres**

21.05 HÉRITAGES
Magazine

22.50 **Héritages**, mag.
00.20 **Héritages**, mag.
02.05 **Programmes de nuit**

LCP Public Sénat | france•4 | C STAR | Gulli | LCI | TF1 Séries Films

20.30 DÉBATDOC
Documentaire

21.30 **Débatdoc**, doc.
22.00 **Hashtag l'émission**, mag.

21.05 ROMÉO ET JULIETTE Spectacle

23.45 **Le Petit-Maître corrigé**, spectacle
02.05 **Culturebox**, mag.

21.00 INSTINCT DE SURVIE ★ Film

22.40 **World war Z** ★, film
01.00 **Programmes de nuit**

21.05 AQUAMEN : LES AS DES AQUARIUMS

22.40 **Aquamen : les as des aquariums**

21.00 LE DÉBAT ENTHOVEN-DEVECCHIO
Débat

22.00 **Le grand soir**

21.00 DIVERSION ★
Film

23.00 **Godzilla** ★, film
01.15 **Programmes de nuit**

CNEWS | L'ÉQUIPE | 6ter | RMC STORY | RMC DÉCOUVERTE | Chérie 25

21.00 L'INFO DU VRAI Magazine

22.00 **Soir info**
00.00 **Édition de la nuit**

20.45 FOOTBALL : BELGIQUE / GRÈCE

23.05 **L'Équipe du Soir**, mag.
00.00 **L'Équipe du Soir**

21.05 VIVE LE CAMPING Doc.

23.15 **Vive le camping**, doc.
01.15 **Vive le camping**

21.05 LES SECRETS DES VIKINGS Doc.

23.05 **Birka : les mystères d'un chef Viking**, doc.

21.05 VINTAGE MECANIC Documentaire

22.35 **Vintage Mecanic**, doc.
23.40 **Vintage Mecanic**

21.05 APPARENCES
★ Film de Robert Zemeckis

23.20 **Le pacificateur** ★, film
01.30 **Programmes de nuit**

TF1 | france•2 | france•3 | CANAL+ | france•5 | 6

21.05

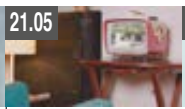
KOH-LANTA
Les armes secrètes - La finale

23.40 **Cuisine impossible**, mag.
01.35 **Cuisine impossible**

21.05

ASTRID ET RAPHAELLE
Série

22.00 **Astrid et Raphaëlle**
23.00 **Le poids des mensonges**, téléfilm


21.05

LA SAGA DES FEUILLETONS ET DES SÉRIES

23.25 **La vie secrète des chansons**
00.35 **Libre court**

21.00

DIVORCE CLUB
Film de Michael Youn
Avec Arnaud Ducret

22.55 **Antoinette dans les Cévennes**, film
00.30 **Mes jours de gloire**

20.50

FANNY ET ALEXANDRE
Spectacle

23.25 **Fables**, spectacle
01.10 **C dans l'air**, mag.
02.15 **C à vous**, mag.

21.05

BULL 10
Série
Avec Michael Weatherly

21.55 **Bull**, série
22.50 **Bull**, série
23.35 **Bull**, série

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

20.55 LES HÉRITIÈRES Téléfilm

22.20 **Oasis : «Supersonic»**, doc.
00.20 **Tracks**, mag.

21.15 M COMME MAISON Magazine

23.00 **Jeudi reportage**, mag.
00.40 **Programmes de nuit**

21.05 FOOTBALL : ESPAGNE / PORTUGAL

23.05 **Enquête d'action**, mag.

21.15 L'ARME FATALE Série

22.00 **L'arme fatale**, série
22.55 **L'arme fatale**, série
23.50 **L'arme fatale**, série

21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL

22.45 **Familles nombreuses : la vie en XXL**

21.05 PROFILAGE
Série

22.20 **Profilage**, série
23.30 **Profilage**, série
00.40 **Profilage**, série

LCP Public Sénat | france•4 | C STAR | Gulli | LCI | TF1 Séries Films

20.30 GUERRE DANS LES TÉLÉCOMS : LES 4 COULEURS DU CAPITALISME Doc.

21.05 GÉNÉRATION PANAME Spectacle

22.15 **Génération Paname**, spectacle
23.20 **Culturebox**, mag.

21.10 LA STORY D'AC/DC : HIGHWAY TO HELL Documentaire

22.45 **La story du Hellfest**, doc.

21.05 CHASSEURS DE DRAGONS ★ Film

22.30 **Le royaume de Dawn** ★, film
00.00 **Zig et Sharko**

21.00 LE POINT DES IDÉES
Présenté par Étienne Gernelle, Sonia Chironi

22.00 **LCI vendredi soir**

21.00 FAUT PAS LUI DIRE ★ Film

22.50 **La doublure** ★, film
00.30 **Programmes de nuit**

CNEWS | L'ÉQUIPE | 6ter | RMC STORY | RMC DÉCOUVERTE | Chérie 25

21.00 ÇA SE DISPUTE Magazine

22.00 **Soir info**
00.00 **Édition de la nuit**

20.45 FOOTBALL : ITALIE / RÉPUBLIQUE TCHÈQUE

22.35 **L'Équipe du Soir**

21.05 DANS L'OMBRE DE MARY - LA PROMESSE DE WALT DISNEY ★
Film de John Lee Hancock

21.05 PORTRAITS DE CRIMINELS Doc.

22.55 **Adolescents et criminels - comment ont-ils basculé ?**

21.10 PARIS : AU CŒUR DE LA CITÉ ANTIQUE Doc.

22.15 **Arles : au cœur de la cité antique**, doc.

21.05 PLAYBOY A SAISIR ★ Film

22.50 **Les noces rebelles** ★★, film
01.00 **Programmes de nuit**

les maisons de manon
filles du sud

LEZIGNAN C.
Villa T4 sur terrain 315 m²
151 000 €*

MOUSSAN
Villa T4 sur terrain 370 m²
192 900 €*

ORNAISONS
Villa T4 sur terrain 286 m²
162 000 €*

OLONZAC
Villa T4 sur terrain 250 m²
144 700 €*

BIZES-MINERVOIS
Villa T4 sur terrain 340 m²
151 800 €*

BOUTENAC
Villa T4 sur terrain 400 m²
152 400 €*

NARBONNE
Villa T4 sur terrain 290 m²
196 000 €*

SALLELES D'AUDE
Villa T4 sur terrain 345 m²
169 900 €*

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

*prix notaire et branchement inclus - photo non contractuelle

LES MAISONS COULEURS DU SUD

constructeur depuis 1919

Une marque du groupe HEXAÔM

maisons-de-manon.fr

2 rue Guiraud Riquier 11100 NARBONNE

04 68 32 61 05 - narbonne.manon@maisonfc.fr

LES JEUX

…à vos stylos !

MOT MYSTÈRE

Rayez dans la grille les mots de la liste pour découvrir le MOT MYSTÈRE dont voici la définition :
ÔTANT DE LA PEINE (8 lettres)

S	G	A	T	E	L	U	M	I	N	E	U	S	E
E	E	R	D	N	O	F	L	O	C	A	G	E	T
T	B	U	A	E	V	U	C	E	R	I	S	E	J
N	E	H	N	D	E	B	A	R	D	E	R	A	R
E	H	P	O	S	O	L	I	H	P	G	M	C	A
L	P	F	I	N	G	R	A	T	E	A	A	U	L
B	E	O	S	I	O	F	F	R	I	R	C	A	S
U	C	M	N	C	E	R	E	S	I	M	I	E	N
O	O	E	U	O	E	D	A	B	C	C	I	T	E
R	N	N	S	I	I	T	O	I	N	G	E	R	E
T	O	T	L	S	B	U	T	O	R	E	R	O	S
I	I	E	H	U	E	R	T	A	L	E	V	I	N
E	D	R	E	D	O	N	E	C	H	A	S	T	E
S	E	A	N	N	V	I	A	D	U	C	T	S	S

ALEVIN
ALGINE
ÂNESSE
CARIBOU
CERISE
CHASTE
CHATTE
CITRON
CONOÏDE
CUVEAU
DANOIS
DÉBARDER
DÉLIER
ÉDREDON
ÉPHÈBE
ERBIUM
ÉTROITS
FLOCAGE
FOMENTÉ
FONDRE
HONORAIRES
HUERTA
INGÉRÉ
INGRAT
JAMAIS
LENTES
LUMINEUSE
MISÈRE
MULETA
NIÇOIS
OFFRIR
ONCIAL
ORÉMUS
ORTIES
PHILOSOPHE
REGRET
SENSÉE
SIDÉRÉ
SIMIEN
TORERO
TROUBLE
VIADUC

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

MOT MYSTÈRE : GRACIANT

QUIZ

1. Réponse D : Les maringouins au Québec sont des petits insectes piqueurs au corps grêle et allongé et aux longues pattes fines.

BINARY

0	0	1	1	0	1	0	1
0	1	0	1	0	1	0	1
1	0	0	1	1	0	1	0
1	0	0	1	1	0	1	0
0	1	1	0	0	1	1	0
0	1	1	0	1	0	1	0
1	0	1	0	1	0	1	0
1	0	1	0	1	0	1	0

0	1	0	1	0	1	1	0
1	0	0	1	1	0	1	0
0	1	1	0	0	1	1	0
0	0	1	0	1	1	0	1
1	1	0	0	1	0	0	1
0	1	0	1	0	1	1	0
0	0	1	0	1	0	1	0
1	0	1	0	1	0	0	1

BINARY

QUIZ

1 – Au Québec, que sont les maringouins ?

A. Des dauphins
B. Des oiseaux
C. Des pingouins
D. Des insectes

BINARY FACILE

	0	0		0			1
0					1		1
0		0			1		
	1					0	
1			1			0	0
	0		1	1			
	1	1		1		1	0

0	0			0	0		1
				0			
0			1				0
			1				
1	1				0	0	
				1		0	
	1		0				
1		0		1		0	0

Remplissez les grilles avec des 0 et des 1. On ne peut trouver plus de deux 0 ou 1 à la suite. Sur chaque ligne et chaque colonne il y a le même nombre de 0 et de 1.
2 lignes ou 2 colonnes ne peuvent être identiques.

CASH PISCINES
TOUT POUR LA PISCINE

UN LARGE CHOIX DE SPAS
A DÉCOUVRIR DE TOUTE URGENCE
DANS VOTRE MAGASIN

DE 2 À 7 PLACES, IL Y A FORCÉMENT VOTRE SPA

SPA GONFLABLE BESTWAY LAY-Z-SPA BARBADOS 2-4 PERS

SPA GONFLABLE BESTWAY LAY-Z-SPA MIAMI 4 PERS

SPA GONFLABLE BESTWAY LAY-Z-SPA ST MORITZ 5-7 PERS

SPA GONFLABLE BESTWAY LAY-Z-SPA MALDIVES HYDROJET PRO 5-7 PERS

MEILLEURE CHAÎNE DE MAGASINS DE L'ANNÉE
2019 - 2020
PISCINISTES

05 36 28 30 30
CASH PISCINES NARBONNE

ZI de Plaisance - Rue de Ratacas
11100 NARBONNE

CLICK & COLLECT
PRÊT EN 2H

NARBONNE.CASH-PISCINES.COM

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

***BÉLIER** du 21 mars au 20 avril*

Travail-Argent : acceptez les critiques constructives car elles pourraient vous aider. **Amour :** vous devrez faire un effort pour vous montrer plus tolérant envers vos proches. **Santé :** votre peau sera fragilisée par les brusques changements de température.

***TAUREAU** du 21 avril au 20 mai*

Travail-Argent : vous aurez un tonus d'enfer qui vous aidera à atteindre les objectifs que l'on vous a fixés. **Amour :** célibataire, votre joie de vivre vous rend attirant. **Santé :** risques de douleurs articulaires.

***GÉMEAUX** du 21 mai au 21 juin*

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

***CANCER** du 22 juin au 22 juillet*

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 :** vous serez en bonne forme.

***LION** du 23 juillet au 22 août!*

Travail-Argent : vous serez très concentré sur vos tâches quotidiennes. **Amour :** lvos sentiments sont sincères. Rien ni personne ne saurait les remettre en cause. **Santé :** tout va bien.

***VIERGE** du 23 août au 22 sept.*

Travail-Argent : vous proposerez des innovations qui rencontreront certaines réticences. **Amour :** célibataire, vous avez de bons atouts de votre côté. **Santé :** un petit régime vous ferait le plus grand bien.

***BALANCE** du 23 sept. au 22 oct.*

Travail-Argent : ne dépensez votre argent sans compter. **Amour :** un bonheur serein, une complicité absolue avec votre partenaire, voilà ce que vous pouvez espérer durant cette période. **Santé :** un peu de fatigue.

***SCORPION** du 23 oct. au 21 nov.*

Travail-Argent : ne cherchez pas à tout prix à occuper le devant de la scène. **Amour :** vous mettrez de la gaieté et de l'animation dans votre foyer. **Santé :** votre dos sera fragile.

***SAGITTAIRE** du 22 nov. au 20 déc.*

Travail-Argent : votre situation devrait commencer à s'améliorer. **Amour :** célibataire, vous aurez de grandes chances de vivre des amours exotiques. **Santé :** veillez à ne pas abuser des bonnes choses.

***CAPRICORNE** du 21 déc. au 19 janv.*

Travail-Argent : vous vous investirez à fond dans vos activités professionnelles. **Amour :** vos amours se porteront si bien qu'elles pourraient faire des envieux ! **Santé :** et si vous preniez de bonnes résolutions ?

***VERSEAU** du 20 janv. au 18 fév.*

Travail-Argent : attention, si vous allez trop vite, vous risquez de faire des erreurs. **Amour :** vous rêvez tout haut, vous vous sentez le cœur libre et l'amour vous tend les bras. **Santé :** vous faites preuve d'une bonne hygiène de vie qui vous protège.

***POISSONS** du 19 fév. au 20 mars*

Travail-Argent : vos tâches sont nombreuses. Ne vous laissez pas envahir par les dossiers. **Amour :** vous n'avez besoin de rien si ce n'est de rester auprès de vos proches. **Santé :** une petite déprime passagère.

LA RECETTE

de saison

…à vos casseroles !

© Saupiquet

BURGERS DE THON MOZZARELLA ET ÉPINARDS

Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

pour 2 personnes :

2 boîtes de thon au naturel, 150 g d'épinards frais, 1 pâte brisée, 1 pâte feuilletée, 60 g de mozzarella, 40 g de tomates confites, 20 g de beurre, 1 gousse d'ail, 1 œuf, sésame.

préparation :

Préchauffez le four th. 7.
Hachez la gousse d'ail.
Faites cuire les épinards et l'ail 5 min dans une poêle avec le beurre. Assaisonnez et remuez. Égouttez et placez au réfrigérateur 10 min.
Détaillez 2 disques de 15 cm de pâte brisée et chemisez les moules. Répartissez les épinards et le thon au fond des moules. Ajoutez la mozzarella et les tomates confites taillées en petits cubes.
Détaillez 2 disques de pâte feuilletée et recouvrez chaque moule d'un disque et rabattez-le à l'intérieur.
Dorez à l'œuf et parsemez de sésame. Enfournez 15 min puis baissez le four à th. 5 pendant 15 min.
Accompagnez ces burgers d'une sauce au fromage blanc.

La star du moment : L'épinard

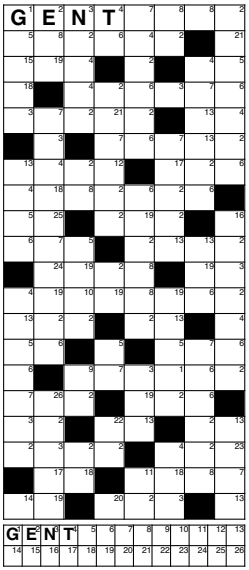
C'est un légume léger et riche en fibres. En branches, haché ou en purée, consommé cru, en salade ou dans un sandwich, vous pouvez le cuisiner sous toutes ses formes.

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

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

MOTS CROISÉS

7 ERREURS

1 - Les parapluies **2** - La bouteille **3** - Le tutu **4** - L'oreille **5** - La flamme **6** - Le collier **7** - La pancarte

LES MOTS CODÉS

Plongez pour cet été ?...
C'est encore possible

Modèle à partir de
6890€ T.T.C.

Un large choix de modèles en stock

A Montredon des Corbières, face au Mac Donalds

teknikal Piscines

contact@teknikalpiscines.fr

04 68 40 29 34

Entretien auto :
les petits gestes qui sauvent

Bien sûr, l'évolution technologique des véhicules et la propension qu'ont les constructeurs à avoir recours, pour un oui ou pour un non, à l'électronique, rendent un peu plus complexes les interventions, surtout quand on n'est pas un spécialiste. Mais il reste encore des petits gestes simples que l'on peut faire soi-même sans avoir décroché un diplôme d'ingénierie mécanique. Et c'est parfois les gestes les plus élémentaires qui sont les plus importants. À commencer par le nettoyage.

Bien que fastidieux, celui-ci permet d'augmenter de manière notable la durée de vie d'une voiture. Les plus consciencieux le feront une fois par mois, les autres au moins une fois par saison. À l'extérieur, pour éviter la corrosion, à l'intérieur pour protéger les plastiques et les joints, pièces sensibles s'il en est. Profitez-en pour mettre un peu de graisse (type WD 40) sur les endroits sensibles à la rouille, comme les charnières de porte et pour vérifier vos niveaux (à faire également à chaque fois que vous partez pour un long trajet).

L'huile et le liquide de refroidissement sont les deux éléments les plus importants pour éviter la casse du moteur, mais jetez également un œil sur le liquide de frein (un niveau anormalement bas signifie qu'il y a une fuite, et donc un risque élevé d'accident) et sur le lave-glace (les saletés qui s'accumulent sur le pare-brise peuvent petit à petit l'abîmer).

À faire soi-même

Et qui dit niveau, dit pression et état des pneus. Outre une sécurité accrue et une consommation revue à la baisse, la bonne santé des pneumatiques augmente également la durée de vie du véhicule dans son ensemble (direction, amortisseurs, moteur…).

On entre ici dans la zone grise de l'entretien de son automobile. Si certaines interventions sont réalisables chez soi, d'autres, importantes pour la durée de vie de votre protégée, doivent être orchestrées par des professionnels.

Place aux pros

Une révision régulière est, quoi qu'on en pense, indispensable. Il en va de votre sécurité et de celle de vos passagers. En outre, lors de la revente de votre véhicule, les éventuels acheteurs vous demanderont le carnet d'entretien constructeur. L'absence d'interventions réalisées par un professionnel rendra l'acquéreur méfiant et jouera de toute façon sur le prix de vente final. Ainsi, les économies d'un jour peuvent être les pertes de demain.

En général, il est important de passer au garage tous les 20 000 km. Enfin, certaines pièces complexes ont une durée de vie plus ou moins limitée. Il faut penser à les faire vérifier et changer à temps avant que des dégâts irrémédiables n'interviennent. C'est le cas, par exemple, des durits (de 150 000 à 300 000 km), de l'injection (250 000 km), du joint de culasse (300 000 km), des pompes à eau et à huile (250 000 km) ou encore du catalyseur (200 000 km).

Hyundai KONA Electric
Sans apport
et sans hésitation.

DESTOCKAGE

KONA Electric 39 kWh Creative
à partir de

125 € /mois (1)

Sans apport (2)
LLD 25 mois, 20 000km
Sous condition de reprise.

Profitez de cette offre exceptionnelle sur KONA Electric suréquipé, disponible en stock limité et livrable immédiatement. N'attendez pas plus longtemps pour passer à l'électrique, prenez rendez-vous chez votre distributeur Hyundai.

HYUNDAI

HYUNDAI Narbonne - ML AUTOS
ZI Croix sud - 11100 NARBONNE
04.68.42.89.40

5 ANS GARANTIE KILOMÉTRAGE ILLIMITÉ *
8 ANS GARANTIE BATTERIE **

Consommations mixtes de la gamme KONA Electric (kWh/100 km) : 15,0 - 15,4. Émissions CO_2 (g/km) : 0.

(1) Exemple pour un Hyundai KONA Electric 39 kWh Creative neuf en Location Longue Durée sur 25 mois/20 000 km, sous condition de reprise de votre véhicule. (2) 1er loyer majoré de **9 500 €** couvert après déduction du bonus écologique de **7 000 €** et **2 500 €**(3) si éligible à la prime à la conversion gouvernementale puis **24 loyers de 125 €**. **Modèle présenté :** Hyundai KONA Electric 64 kWh Executive : LLD 25 mois/20 000 km sous condition de reprise de votre véhicule. (2) 1er loyer majoré de **9 500 €** couvert après déduction du bonus écologique de **7 000 €** et **2 500 €**(3) si éligible à la prime à la conversion gouvernementale puis **24 loyers de 277 €**. Offre réservée aux particuliers, valable du **01/04/2021** au **30/06/2021** dans le réseau participant, dans la limite des stocks disponibles et sous réserve de toutes modifications et/ou évolutions règlementaires(3), si acceptation par Arval Service Lease, RCS Paris 352 256 424. Hyundai Leasing est la marque sous laquelle Hyundai distribue les produits de Arval Service Lease. (3) Voir conditions d'éligibilité sur www.service-public.fr. *La garantie 5 ans kilométrage illimité de Hyundai s'applique uniquement aux véhicules Hyundai vendus initialement par un Distributeur Agréé officiel Hyundai à un client final, conformément aux termes et conditions du carnet de Garantie Entretien & Assistance du véhicule. **Les batteries haute-tension de nos véhicules hybrides et électriques sont garanties 8 ans ou 160 000 km. Détails : hyundai.fr.

La Boîte à Pizza

Goûtez la différence

1 pizza moyenne achetée, la 2ème à 3€

jusqu'au 04/06/21 en livraison.

La Teriyaki
Crème fraîche, mozzarella, poivrons grillés, poulet rôti émincé, sauce teriyaki.

LA BOITE A PIZZA NARBONNE

30 avenue des pyrénées - 11100 Narbonne
7J/7 - 11h - 14h et 18h - 23h
04 68 40 68 40
laboiteapizza.com

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

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

UNE PIZZA MOYENNE ACHETÉE, LA 2ÈME À 3€

En livraison 7j/7

Offre non cumulable valable jusqu'au 04 juin 2021 sur remise de ce coupon dans les magasins participants

---

2=3 SUR LES PIZZA MOYENNES

En livraison 7j/7

Offre non cumulable valable jusqu'au 04 juin 2021 sur remise de ce coupon dans les magasins participants

---

2=3 SUR LES PIZZA GÉANTES

En livraison 7j/7

Offre non cumulable valable jusqu'au 04 juin 2021 sur remise de ce coupon dans les magasins participants

---

25€ 2 PIZZAS GÉANTES

En livraison 7j/7

Offre non cumulable valable jusqu'au 04 juin 2021 sur remise de ce coupon dans les magasins participants

---

A EMPORTER

UNE PIZZA MOYENNE ACHETÉE, LA 2ÈME À 0€

Offre non cumulable valable jusqu'au 04 juin 2021 sur remise de ce coupon dans les magasins participants