

Narbonne - N°037 - Du 11 au 24 septembre 2021

URBAN & SORTIES TV

GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.

Votre **NOUVEAU** concept minceur
à Narbonne



ESTHETIC CENTER
EXPERT MINCEUR

OUVERTURE PROCHAINE

Réservez votre **rendez-vous minceur** au

04 68 70 09 95

narbonne@esthetic-center-expert-minceur.com

PLUS D'INFOS EN PAGES CENTRALES 



Gamme SUV Hyundai
À partir de

99 € /mois⁽¹⁾

LLD 49 mois, 40 000 km.
1^{er} loyer majoré de 1 850 €⁽²⁾
Sous condition de reprise.

La plus large gamme de SUV électrifiés.

Portes ouvertes les 18 et 19 septembre

Parce que le meilleur des choix est d'avoir tous les choix, Hyundai propose la plus large gamme de SUV électrifiés. TUCSON Hybrid Nouvelle Génération, Nouveau BAYON, Nouveau SANTA FE Plug-in ou Nouveau KONA Electric et son autonomie de 660 km en ville⁽⁴⁾. Découvrez-les vite chez votre distributeur.



5 ANS GARANTIE KILOMÉTRAGE ^{*}
ILLIMITÉE

8 ANS GARANTIE BATTERIE ^{**}

Consommations mixtes (WLTP) de la gamme TUCSON (l/100 km) : 1,4 – 6,7. Émissions CO₂ WLTP (g/km) : 31 – 155.
Consommations mixtes (WLTP) de la gamme BAYON (l/100 km) : 5,2 – 5,7. Émissions CO₂ WLTP (g/km) : 118 – 129.
Consommations mixtes (WLTP) de la gamme SANTA FE (l/100 km) : 1,6 – 6,7. Émissions CO₂ WLTP (g/km) : 37 – 166.
Consommations mixtes de la gamme KONA Electric (kWh/100 km) : 14,3 – 14,7. Émissions CO₂ (g/km) : 0.

(1) Exemple pour un Nouveau Hyundai BAYON 1.0 T-GDi 100 Hybrid 48V Initia neuf en Location Longue Durée⁽³⁾ sur 49 mois/40 000 km, sous condition de reprise⁽¹⁾, 1^{er} loyer majoré de 3 350 € TTC ramené à 1 850 € si éligible à prime à la conversion⁽²⁾ puis 48 loyers de 99 € TTC. **Modèle présenté** : Nouveau Hyundai BAYON 1.0 T-GDi 100 DCT-7 Hybrid 48V Exécutive avec peinture métallisée : LLD 49 mois/40 000 km, sous condition de reprise⁽¹⁾, 1^{er} loyer majoré de 3 350 € TTC ramené à 1 850 € si éligible à prime à la conversion⁽²⁾ puis 48 loyers de 277 € TTC. Exemple hors assurances et prestations facultatives. (2) Offre soumise à conditions et réservée aux particuliers, valable du

01/09/2021 au 31/10/2021 chez tous les distributeurs HYUNDAI participants, dans la limite des stocks disponibles (voir conditions de l'offre en concession). Sous réserve d'acceptation par Hyundai Finance, département de SEFIA. SEFIA SAS au capital de 10 000 000 euros, 69 avenue de Flandre 59700 Marqu'en-Baroeul - SIREN 491 411 542 RCS Lille Métropole. SEFIA est une filiale de CGL. (3) Voir conditions d'éligibilité sur www.primelaconversion.gouv.fr. (4) Autonomie pour la version 64 kWh (selon cycle WLTP) : cycle mixte 464 km/cycle urbain 660 km. *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.com/fr.

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

La trêve estivale, son soleil, le farniente se terminent déjà... Les élèves reprennent la direction des écoles, collèges et lycées, nous retrouvons nos collègues de travail, nos journées bien remplies, nos clients fidèles...

Avec la rentrée, nous **retrouvons nos loisirs**.

Les théâtres nous proposent leurs nouveaux spectacles, les cinémas voient les blockbusters être programmés. Le « Théâtre de la Poste en Tournée » s'émancipe et propose des spectacles itinérants dans le Narbonnais et au-delà.

De quoi laisser entrer avec les rayons de soleil de septembre de la joie de vivre dans nos foyers !

Avec la fin des vacances et le départ des touristes, nous avons la chance de pouvoir profiter des plages et de la Méditerranée encore chaude. Les week-ends, nous permettent de continuer les grillades entre amis, ou d'aller aux restaurants, avec son Pass sanitaire...

Une rentrée comme beaucoup d'autres, mais avec une place retrouvée à la **convivialité**, aux **plaisirs** et à l'**humour**. Redécouvrons enfin notre culture française qui fait tout le charme de nos belles régions.

Cette belle rentrée est aussi l'occasion de continuer

l'entretien de nos maisons, de nos jardins, de penser à la voiture en regardant les nouveautés, mais aussi de penser à soi - pourquoi ne pas perdre nos kilos superflus - de **se faire chouchouter**. Nos restaurateurs nous proposent leur nouvelle carte, profitons-en et n'oublions pas que ces derniers mois l'ensemble de nos commerçants est resté à notre écoute.

Et à Narbonne aussi **la compétition prend place !** Nos centurions, après une belle année, se qualifient pour la coupe d'Europe ; nos Racingmen retrouvent le professionnalisme et la Pro D2 ; les handballeuses aussi animeront cette rentrée...

Alors quels que soient les sports, prenons le chemin des tribunes et allons supporter nos équipes professionnelles et amateurs.

La rentrée, c'est aussi le retour d'**Urban TV et Sorties**. Toujours à votre écoute, nous cherchons avec nos partenaires à vous apporter ces petits moments de plaisir et à vous accompagner au quotidien. Retrouvez au fil des pages vos rubriques préférées.

Bonne lecture et très bonne rentrée.

APPARTEMENTS NEUFS
PORT LEUCATE

AGORA
PLACE AU SOLEIL

Leucate

Alenis

groupe-sm.com
06 79 12 81 09

SM SANGALLI MARATUECH
AMÉNAGEUR & PROMOTEUR



URBAN VOITURE



COVOITURAGE, LA SOLUTION IDÉALE POUR AMORTIR SES TRAJETS

Économique et bon pour l'environnement, le covoiturage a toutes les vertus ! L'État multiplie d'ailleurs les incitations dans l'objectif d'atteindre les 3 millions de trajets quotidiens covoiturés d'ici 2024. Vous souhaitez vous lancer ? On vous guide.

En dépit du contexte sanitaire, le covoiturage a toujours le vent en poupe ! Adaptée aux petits comme aux longs trajets, cette pratique collaborative séduit tout autant par sa simplicité et sa convivialité que pour son aspect économique, car entre le coût d'entretien onéreux d'une voiture, l'essence et les péages, être automobiliste revient cher ! Vous avez envie de partager la facture avec vos passagers ? Voici comment procéder.

QUI PEUT PROPOSER DU COVOITURAGE ?

Tout le monde ! Dès lors que vous possédez une voiture et que votre permis de conduire est en règle, vous pouvez proposer à d'autres voyageurs de partager vos trajets quotidiens ou exceptionnels comme bon vous semble ! De nombreuses plateformes internet intermédiaires peuvent d'ailleurs vous mettre en contact avec des candidats au covoiturage.

QUEL GAIN ÉCONOMIQUE ATTENDRE ?

À l'inverse de bon nombre de pratiques

collaboratives, le covoiturage ne doit pas vous permettre de compléter vos fins de mois en faisant des bénéfices ! En clair : il ne s'agit pas de faire de la concurrence déloyale aux VTC et taxis ! Dès lors, vous ne pouvez transporter des covoitureurs que sur vos propres trajets et devez répartir de façon équitable le coût du déplacement.

COMMENT PARTAGER LES FRAIS ?

Seuls les frais effectivement engagés par le conducteur peuvent être partagés. Si l'essence et le péage du trajet concerné, voire le prix du parking s'il y en a un, apparaissent comme des évidences, sachez toutefois que vous pouvez aussi tenir compte de l'usure progressive de votre véhicule, de son entretien et de ses réparations, de ses pneumatiques et du montant des primes d'assurance pour fixer votre tarif.

FAUT-IL UNE ASSURANCE SPÉCIFIQUE ?

Sur un plan juridique, vos covoitureurs ne sont pas différents de vos autres passagers. Il n'est donc pas nécessaire de prendre une assurance automobile particulière puisque la législation impose de toute façon à tout automobiliste de souscrire a minima une garantie responsabilité civile pour protéger les personnes qui montent à bord de son véhicule mais aussi les tiers en cas d'accident.

TERRAINS À BÂTIR

LIBRE CHOIX DU CONSTRUCTEUR

A 10 MIN DE NARBONNE



ORNAISONS

De 275 m² à 644 m²
à partir de **54 900 €**

SUPERBE VUE



SALLES D'AUDE

De 326 m² à 766 m²
à partir de **85 900 €**

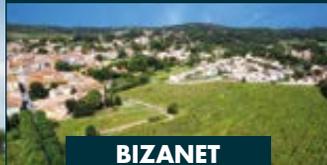
NOUVEAU !!



MARCORIGNAN

De 267 m² à 698 m²
à partir de **79 900 €**

EXCELLENT EMPLACEMENT



BIZANET

De 240 m² à 630 m²
à partir de **59 900 €**

TRAVAUX EN COURS



SALLELES D'AUDE

De 312 m² à 616 m²
à partir de **59 900 €**

QUARTIER HORTÉ NEUVE



NARBONNE

Chemin de Malard
Terrain viabilisé de 687 m²

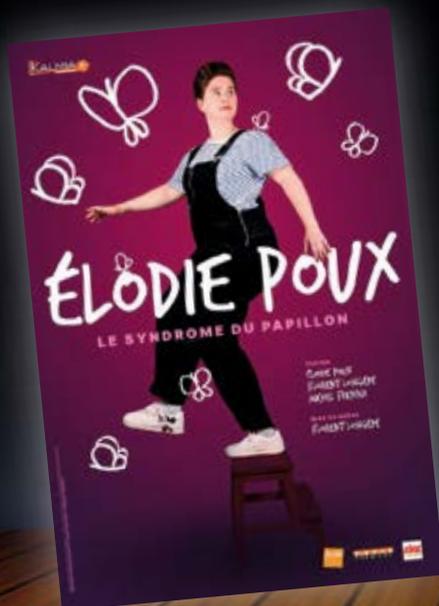
DEPUIS 1979



**SANGALLI
MARATUECH**
AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

04 68 65 85 85

groupe-sm.com



Du 16 au 18 septembre
Théâtre de la mer - Port-la-Nouvelle

Spectacle à
20h30



Réservations et programmation disponibles sur : www.theatredelaposte.fr



**URBAN
MAISON**



GARDER UN LOGEMENT FRAIS SANS POLLUER

Alors que de fortes chaleurs ont sévi sur le territoire cet été, les climatisations des particuliers ont tourné à plein régime. Une habitude qui a hélas un fort impact environnemental. Pourtant, des alternatives plus respectueuses sont possibles.

UNE DEMANDE EN HAUSSE

D'après l'étude publiée en juin 2021 par l'organisme public, près de 25 % des ménages étaient équipés de climatiseurs en 2020, contre 14 % quatre ans plus tôt. Ce taux moyen grimpe même à 31 % pour les maisons individuelles, contre seulement 20 % pour les foyers résidant en immeuble. Sans surprise, les habitants du sud-est de la France et de la Corse sont les plus gros utilisateurs de climatisation (47 % d'équipement) puisque ce sont eux qui font face aux températures estivales les plus élevées, là où les Bretons ne sont par exemple que 11 % à utiliser ce type d'appareil pour rafraîchir leur logement.

Ceci dit, les plus importants consommateurs restent les professionnels puisque 40 % du secteur tertiaire est climatisé, avec un taux record de 64 % pour les activités de bureau. Au total, quelque 800 000 climatiseurs ont d'ailleurs été vendus en 2020, ménages et entreprises cumulés. Un record !

ÉLECTRICITÉ ET GAZ EN CAUSE

Le problème, c'est que cet engouement collectif

a de lourdes conséquences environnementales. Selon l'étude de l'Ademe, la climatisation a été responsable de près de 5 % des émissions de gaz à effet de serre du secteur du bâtiment en 2020. Dans le détail, ces appareils représentent tout d'abord une consommation électrique non négligeable estimée à 4,9 TWh pour le secteur résidentiel et à 10,6 TWh pour le tertiaire cette année-là. En outre, la moindre fuite de gaz frigorigène, qui se produit généralement en cas d'usure de l'appareil, peut s'avérer très polluante.

ZOOM SUR LES ALTERNATIVES

Vous souhaitez faire baisser la température de votre habitation de façon moins polluante ? L'Agence de la transition écologique a publié un petit guide pratique proposant des alternatives à la climatisation. Si la fermeture des volets lors des chaudes journées d'été reste très efficace, des solutions moins contraignantes sont également possibles. Vous pouvez par exemple installer des stores, brise-soleil orientables et autres auvents qui laissent passer la lumière mais évitent l'exposition directe des ouvertures. Sachez d'ailleurs qu'une protection placée en extérieur est bien plus efficace qu'un écran installé à l'intérieur.

Enfin, aidez-vous des végétaux qui contribuent largement à abaisser les températures.

Le **PLAISIR** de réaliser son plan personnalisé !



Avec SM Maisons l'architecte c'est **VOUS** !



NICOLAS POURSIN
06 86 38 59 97

Terrain vu pour vous et transaction en direct avec notre partenaire foncier, sous réserve de disponibilité.

SM
DEPUIS 1979
MAISONS
Lionel TARRIUS

l'Orange bleue mon coach
Fitness

JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE 2021
**UN MOIS
POUR TOUT
TESTER**
ACTIVITÉS À VOLONTÉ - GRATUIT
SANS ENGAGEMENT*

lorangebleue.fr

*Période d'essai gratuite valable une fois par personne au sein des clubs l'Orange bleue participants sous réserve de sa validation préalable d'une formule d'abonnement (tarif de 12,90€ ou de 29,90€) ou de 27 mois de 19,90€/mois pendant 3 mois puis 29,90€/mois pendant 24 mois. Frais d'inscription payés à l'avance. L'adhésion peut être résiliée à tout moment pendant la période d'essai par mail auprès du club l'Orange bleue participant. Offre valable du 16 août au 30 septembre 2021. Offre disponible sur le site lorangebleue.fr.

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

 Retrouvez-nous sur Facebook !

ADRESSE

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

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

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 THE VOICE ALL STARS Présenté par Nikos Aliagas 23.45 The Voice All Stars 00.55 Los Angeles Bad Girls, série	21.05 THE ARTIST ★★ Film de Michel Hazanavicius Avec Jean Dujardin 23.30 On est en direct 01.40 Les Enfants de la télé	21.05 AMOURS À MORT Téléfilm de Olivier Barma Avec Jérôme Robart 22.40 Meurtres à 00.10 Strasbourg, téléfilm Météo	21.00 RUGBY : RACING 92 / LA ROCHELLE Top 14. 2 ^e journée 23.00 Canal Rugby Club le débrief, mag.	20.55 ÉCHAPPÉES BELLES Les villages blancs d'Andalousie 22.30 Échappées belles 00.05 Voyage au cœur des Alpes, doc.	21.05 DR HARROW Je suis ton fils Série 21.55 Dr Harrow, série 22.50 Dr Harrow, série 23.35 Dr Harrow, série
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.50 LE COSMOS SELON KEPLER 22.20 Gallilée et la naissance de la physique moderne, doc.	21.05 CALVI COMEDY FESTIVAL Spectacle 23.00 Samedi reportage, mag.	21.05 11 SEPTEMBRE : LE DETOURNEMENT DU VOL 93 22.50 Minute par Minute, doc.	21.05 COLUMBO Série avec Peter Falk 22.50 Columbo, série 00.15 Avec Peter Falk Programmes de nuit	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES 22.55 Chroniques criminelles, mag.	21.05 MODERN FAMILY 21.30 Modern family, série 22.00 Modern family, série 23.00 Modern family, série
LCP PUBLIC SENAT	.4 X CULTUREBOIS	G STAR	gulli	LCI	TF1
21.00 9 H 59, NEW YORK 20 ANS APRÈS 22.00 Débatdoc - Le débat 23.30 Le souffle du canon, doc.	21.05 UNA ODA AL TIEMPO 22.30 Variations, spectacle 01.00 Festival d'Ambronay 2018, spectacle	21.00 GHOST ADVENTURES HORS-SÉRIES 22.50 Ghost adventures : rencontres paranormales	21.05 TOUT LE MONDE... transpire 22.30 Tout le monde... 23.45 Zig et Sharko 23.55 Zig et Sharko	20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT Information 22.00 LCI samedi soir 00.00 Le tour de l'info	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN 23.00 Joséphine, ange gardien, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC DECOUVERTE	Chérie 25
21.00 SOIR INFO WEEK-END 23.00 Place aux idées, mag. 00.00 Il faut en parler, mag. 01.00 Édition de la nuit	21.10 BASKET-BALL 3X3 : CHAMPIONNAT D'EUROPE 23.05 MMA : UFC Classiques, sport	21.05 LES SIMPSON Jeunesse 21.30 Les Simpson 21.50 Les Simpson 22.15 Les Simpson	21.05 LES PIRES ACCIDENTS : ROUTES 22.00 Les pires accidents : routes, doc.	21.05 J'IRAI DORMIR À BOLLYWOOD 22.00 J'irai dormir (et plus !) chez l'homme qui brûle, doc.	21.05 CALL THE MIDWIFE : LES HEROINES DE L'OMBRE 23.15 Héritages, mag.

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 EQUALIZER 2 ★ Film de Antoine Fuqua Avec Denzel Washington 23.30 Esprits criminels, série 00.15 Esprits criminels	21.05 MÉDECIN DE CAMPAGNE ★ Film de Thomas Liiti 22.50 Dans la maison ★, film 00.30 Le pitch cinéma	21.05 LES ENQUÊTES DE MURDOCH 2 épisodes - Série 22.35 Les enquêtes de Murdoch, série	21.00 RUGBY : TOULOUSE / TOULON Top 14. 2 ^e journée 23.00 Canal Rugby Club le débrief, mag.	20.55 UNE AUTRE IDÉE DU MONDE Documentaire & débat 23.10 11 septembre, l'aver-tissement du commandant Massoud	21.05 ZONE INTERDITE Magazine présenté par Florence De Soultrait 23.10 Enquête exclusive, mag. 00.20 Enquête exclusive
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 LE CERCLE ROUGE ★ 23.15 Melville, doc. 00.10 Les grands rivaux en musique, doc.	21.05 L'ANIMAL ★ Film de Claude Zidi 23.00 Jeudi reportage, mag. 00.40 Programmes de nuit	21.05 THE IMPOSSIBLE ★ 23.00 Bones, série 00.00 Bones, série 00.50 Bones, série	21.05 MENTALIST Série avec Simon Baker 21.50 Mentalist, série 22.45 Mentalist, série 23.35 Mentalist, série	21.05 LA MAISON DU BONHEUR ★ 23.00 Chroniques criminelles, mag.	21.05 BALADE ENTRE LES TOMBES ★ 23.10 Le dernier rempart ★, film
LCP PUBLIC SENAT	.4 X CULTUREBOIS	G STAR	gulli	LCI	TF1
21.00 REMBOB'INA Magazine 23.05 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.	21.05 LE TARTUFFE Spectacle 23.05 Mithridate, spectacle 01.30 Les Fables de La Fontaine, spectacle	21.00 CHICAGO FIRE 21.45 Chicago Fire, série 22.40 Chicago Fire, série 23.25 Chicago Fire, série	21.05 E=M6 FAMILY Magazine 22.00 E=M6 family, mag. 22.50 E=M6 family, mag. 23.45 Zig et Sharko	20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT Information 22.00 LCI dimanche soir 23.00 LCI dimanche soir	21.00 EL EMBARCADERO 21.50 El embarcadero, série 22.50 El embarcadero, série 23.45 Dirty John, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC DECOUVERTE	Chérie 25
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT 22.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	21.05 BASKET-BALL 3X3 : CHAMPIONNAT D'EUROPE 22.35 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 DE L'AUTRE CÔTÉ DU PÉRIPH ★ 22.55 Storage Wars : enchères surprises	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 22.55 Faites entrer l'accusé, doc. 00.30 Programmes de nuit	21.05 AUSTRALIE, LA RUÉE VERS L'OR 22.55 Australie, la ruée vers l'or, doc.	21.05 BLEU CATACOMBES 23.00 Hiver rouge, téléfilm 00.50 Programmes de nuit

Une rentrée qui commence bien !

-20%

**de remise sur les cuisines
en stock et sur commande.**

Sur caissons et façades.

Hors cuisine Laura, promotions
et commandes en cours.

Offre valable du 11 au 24 septembre 2021

www.tridome.fr
votre commande prête en 2h au magasin



**CLICK &
COLLECT**

TRIDOME
BRICO - MAISON - JARDIN

NARBONNE

Bricolage ■ Tél : 04.68.90.36.50

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

Cour des matériaux ■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI
DE 7H 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

*Urban TV et Sorties
souhaite une bonne rentrée à tous...
...vraiment à tous !*



URBAN TV
& SORTIES

**URBAN TV & SORTIES,
LE MAG QUI N'OUBLIE PERSONNE !**

**Service publicité
06 02 11 26 36**

HECTARE

URBANISME DURABLE

Vous
recherchez
un **terrain**
à bâtir ?



SALLÈLES
D'AUDE



11 Parcelles viabilisées
de 360 à 1052 m²

LÉZIGNAN
CORBIÈRES



11 Parcelles viabilisées
de 350 à 522 m²

NOUVEAU

06 48 21 10 78
04 68 33 01 02

IMMOBILISER - MARBONNE

En septembre
**Donnons-nous
simplement rendez-vous
aux Halles de Narbonne**



Samedi 11/09 Vendredi 17/09 Vendredi 24/09 Dimanche 26/09

Spécialité Pâtissière

Trouvez la "Figuette" dès le matin sur les étals des boulangers pâtisseries.

Atelier recette et démonstrations au centre des Halles.

à partir de 10h



Rencontre Sportive

Une séance de préparation un peu "spéci'Halles" pour les joueuses du Narbonne Hand-Ball.

Retrouvez-les sur les étals du marché.

à partir de 10h



Idées "Anti-Gaspi"

Mes déchets alimentaires sont-ils bons à consommer ?

Stand pratique au centre des Halles.
(Semaine Européenne du Développement Durable)

à partir de 10h



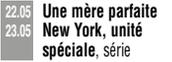
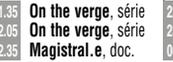
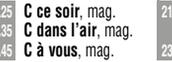
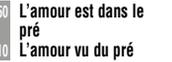
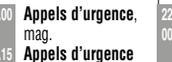
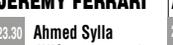
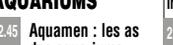
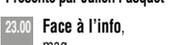
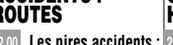
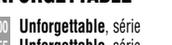
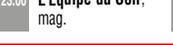
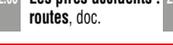
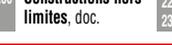
Camille PERROTTE

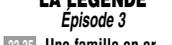
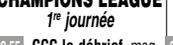
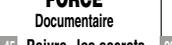
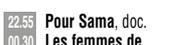
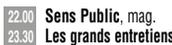
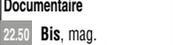
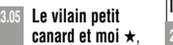
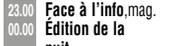
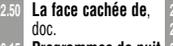
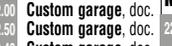
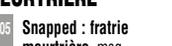
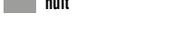
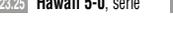
La gagnante 2019 de l'émission "Le Meilleur Pâtissier" sur M6 participe au salon du Livre du Grand Narbonne.

Rendez-vous pour une petite exhibition gourmande au centre des halles.

de 11h à 12h



TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
					
 21.05 UNE MÈRE PARFAITE <i>Episode 3</i> Série	 21.05 LES HÉRITIERS Téléfilm avec Carole Weyers, Pierre Perrier	 21.05 ROBERT BADINTER, LA VIE AVANT TOUT	 21.00 ON THE VERGE <i>Episode 4</i> Série de Julie Delpy	 20.55 FRANCE TERRE SAUVAGE - L'EAU VIVE	 21.05 L'AMOUR EST DANS LE PRÉ <i>Soirée 3 (1/2)</i>
 22.05 Une mère parfaite New York, unité spéciale, série	 22.50 États d'urgence, téléfilm	 22.40 La guillotine, une invention bien française, doc.	 21.35 On the verge, série	 22.25 C ce soir, mag.	 21.50 L'amour est dans le pré
 23.05 L'amour vu du pré	 00.25 The Victim, série		 22.35 On the verge, série	 23.35 C dans l'air, mag.	 23.10 L'amour vu du pré
					
 20.55 PEUR PRIMALE Film de Gregory Hobbit	 21.15 DEADPOOL 2 ★ Film de David Leitch	 21.05 58 MINUTES POUR VIVRE ★	 21.15 LE SEIGNEUR DES ANNEAUX : LA COMMUNAUTÉ DE L'ANNEAU ★	 21.05 APPELS D'URGENCE	 21.05 CRIMES Magazine
 23.00 De chair et d'os - 2 La trilogie du Baztan, film	 23.30 Logan ★★ , film	 23.20 Piège de cristal ★★ , film	 00.25 90° Enquêtes, mag.	 22.00 Appels d'urgence, mag.	 22.50 Crimes, mag.
 23.15 Audition publique	 01.50 Programmes de nuit	 23.20 Ahmed Sylla différent, spectacle		 23.15 Appels d'urgence	 00.35 Crimes et faits divers la quotidienne, mag.
					
 20.35 DÉBATDOC Documentaire	 21.05 CHICO CESAR AND FRIENDS	 21.00 LES DUOS IMPOSSIBLES DE JEREMY FERRARI	 21.05 AQUAMEN : LES AS DES AQUARIUMS	 20.00 LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN	 21.00 LES EXPERTS : MANHATTAN
 21.30 Débatdoc, doc.	 22.25 Angélique Kidjo , spectacle	 23.30 Ahmed Sylla différent, spectacle	 22.45 Aquamen : les as des aquariums	 21.15 Le grand soir	 22.40 Les experts : Manhattan , série
 22.00 Sens Public, mag.	 23.40 Luz Casal, spectacle			 22.00 Le grand soir	
 23.15 Audition publique					
					
 21.05 SOIR INFO Présenté par Julien Pasquet	 21.00 VOLLEY-BALL : CHAMP D'EUROPE OU Athlétisme	 21.05 KAAMELOTT Série	 21.05 LES PIRES ACCIDENTS : ROUTES	 21.05 CONSTRUCTIONS HORS LIMITES	 21.05 UNFORGETTABLE
 23.00 Face à l'info, mag.	 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	 22.40 Kaamelott , série	 22.00 Les pires accidents : routes, doc.	 22.00 Constructions hors limites, doc.	 22.00 Unforgettable, série
 00.00 Édition de la nuit		 Avec Alexandre Astier, Franck Pitiot			 22.55 Unforgettable, série
					 23.45 Unforgettable, série

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
					
 21.05 KOH-LANTA LA LÉGENDE <i>Episode 3</i>	 21.05 JOHNNY HALLYDAY : QUE JE T'AIME Spectacle	 21.05 CRIMES PARFAITS <i>Légitime défiance</i> Série	 21.00 FOOTBALL : CHAMPIONS LEAGUE <i>1^{re} journée</i>	 20.55 L'OIGNON FAIT LA FORCE Documentaire	 21.05 TANGUY, LE RETOUR ★ Film de Étienne Chatiliez
 23.35 Une famille en or	 23.25 Johnny : Made in France , doc.	 22.05 Crimes parfaits, série	 22.55 CCC le débrief, mag.	 21.45 Poivre, les secrets de la perle noire	 22.50 Recherche appartement ou maison , mag.
 00.30 Une famille en or		 22.55 Crimes parfaits, série	 23.50 L'homme du labyrinthe, film	 22.40 C ce soir, mag.	
					
 20.50 L'ARMÉE ROUGE	 21.15 LA MORT ÉTAIT AU RENDEZ-VOUS	 21.05 LES ROUTES LES PLUS DANGEREUSES DU MONDE	 21.15 90° ENQUÊTES Magazine	 21.05 L'ÉTUDIANTE ★ Film de Claude Pinoteau	 21.05 CODE MERCURY ★
 22.55 Pour Sama, doc.	 23.20 Rio Lobo ★ , film	 23.15 Enquête d'action , mag.	 22.35 90° Enquêtes, mag.	 23.00 La boum 2 ★ , film	 23.05 L.A. RUSH , téléfilm
 00.30 Les femmes de Daech, doc.			 00.05 90° Enquêtes, mag.	 01.05 Programmes de nuit	 02.40 Programmes de nuit
					
 20.30 DÉBATDOC <i>Vaccins, la valse hésitation</i>	 21.05 LES TRÉSORS DE L'OPÉRA DE PARIS Documentaire	 21.00 L'ANTIDOTE ★ Film de Vincent de Brus	 21.05 LES AVENTURES DE TINTIN	 20.00 LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN	 21.00 CAMPING PARADIS
 22.00 Sens Public, mag.	 22.50 Bis, mag.	 23.00 Douanes sous haute surveillance, doc.	 23.05 Le vilain petit canard et moi ★ , film	 21.15 Le grand soir	 21.55 Camping Paradis, série
 23.30 Les grands entretiens par Daphné Roulier	 23.30 The pitch cinéma			 22.00 Le grand soir	 22.55 Camping Paradis, série
					
 21.05 SOIR INFO Information	 21.00 FOOTBALL : GRANDE SOIRÉE LDC OU 21.00 Athlétisme	 21.05 HAWAII 5-0 Série avec Alex O'Loughlin	 21.05 LA FACE CACHÉE DE	 21.05 CUSTOM GARAGE	 21.05 SNAPPED : FRATRIE MEURTRIÈRE
 23.00 Face à l'info, mag.	 22.50 L'Équipe du Soir, mag.	 21.50 Hawaii 5-0, série	 22.50 La face cachée de, doc.	 22.00 Custom garage, doc.	 22.05 Snapped : fratrie meurtrière, mag.
 00.00 Édition de la nuit		 22.35 Hawaii 5-0, série	 00.15 Programmes de nuit	 23.40 Custom garage, doc.	



SALLELES D'AUDE

Villa T4 sur terrain 340 m²

184 000 €*

ORNAISONS

Villa T4 sur terrain 543 m²

220 300 €*

ST-ANDRE DE R.

Villa T4 sur terrain 395 m²

167 000 €*

VENTENAC M.

Villa T4 sur terrain 514 m²

186 300 €*

OLONZAC

Villa T4 sur terrain 369 m²

162 000 €*

LEZIGNAN C.

Villa T4 sur terrain 377 m²

162 000 €*

OUVEILLAN

Villa T4 sur terrain 330 m²

171 000 €*

*prix notaire et branchement inclus - photo non contractuelle

LES MAISONS COULEURS DU SUD

constructeur depuis 1919



90% DE
RECOMMANDATIONS



100% APRÈS
LE SERVICE
À NOS CLIENTS



22 AGENCES
ET DES BUREAUX



40 ANS
D'EXPERIENCE



FAMILIALE DEPUIS
3 GÉNÉRATIONS

Une marque du groupe

hexaôm



maisons-de-manon.fr

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

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  GOOD DOCTOR <i>Douche froide</i> Série	21.05  LES INVISIBLES <i>Pachelbel</i> Série	21.05  LE MONUMENT PRÉFÈRE DES FRANÇAIS Enquêtes de région, mag. La France en vrai	21.00  FOOTBALL : CHAMPIONS LEAGUE <i>1^{re} journée</i>	20.55  LA GRANDE LIBRAIRIE <i>Spéciale New York</i>	21.05  CAUCHEMAR EN CUISINE <i>Notre-Dame-de-Vaulx</i>
21.55 <i>Good Doctor</i> , série 22.50 <i>Chicago Med</i> , série 23.35 <i>Chicago Med</i> , série	22.10 <i>Les invisibles</i> , série 23.00 <i>Infrarouge</i> , doc. 00.00 <i>25 nuances de doc</i>	23.25 <i>Enquêtes de région</i> , mag. 00.20 <i>La France en vrai</i>	22.55 <i>CCC le débrief</i> , mag. 23.50 <i>On the verge</i> , série 00.20 <i>On the verge</i> , série	22.35 <i>C ce soir</i> , mag. 23.40 <i>La p'tite librairie</i> 23.45 <i>C dans l'air</i> , mag.	22.50 <i>Cauchemar en cuisine</i> , mag.
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 LA FILLE INCONNUE ★	21.15 DANS LE CŒUR DES FRANÇAIS	21.05 ENQUÊTES CRIMINELLES	21.15 PATTAYA ★ Film de Franck Gastambide	21.05 CLEANERS, LES EXPERTS DU MENAGE	21.05 LE TRANSPORTEUR
22.40 <i>Christo & Jeanne-Claude</i> , doc. 00.15 <i>Memory Games</i> , doc.	23.00 <i>Renaud, toujours debout</i> , doc. 00.40 <i>Programmes de nuit</i>	23.10 <i>Enquêtes criminelles</i> , mag.	23.00 <i>La cité de la peur</i> ★, film 01.00 <i>Programmes de nuit</i>	22.55 <i>Cleaners, les experts du ménage</i>	22.05 <i>Le transporteur</i> , série 23.05 <i>Le transporteur</i> , série 00.05 <i>Le transporteur</i> , série
LCP <small>ARCHIVES NATIONALES</small> PUBLIC SENAT	.4 <small>CULTUREBOIS</small>	G STAR	gulli	LCI	TF1 <small>TF1 Séries</small>
20.30 DÉBATDOC Documentaire	21.05 BASIQUE, LE CONCERT	21.00 LUKAS ★ Film avec Jean-Claude Van Damme, Sveva Alviti	21.05 UN FLIC ET DEMI 2 : NOUVELLE RECRUE	20.00 LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN Information	21.00 NEW YORK, SECTION CRIMINELLE
22.00 <i>Sens Public</i> , mag. 23.30 <i>Les grands entretiens par Daphné Roulier</i>	22.10 <i>Basique, le concert</i> 23.40 <i>Francofolies 2021</i> , doc.	22.40 <i>Code 211</i> , téléfilm	22.45 <i>Un flic à la maternelle 2</i> ★, téléfilm	21.15 <i>Le grand soir</i> 22.00 <i>Le grand soir</i>	22.40 <i>New York, section criminelle</i> , série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC <small>DECOUVERTE</small>	Chérie 25
21.05 SOIR INFO Information	21.00 VOLLEY-BALL : CHAMP D'EUROPE OU 21.00 Football	21.05 SAFARI ★ Film de Olivier Baroux	21.05 GARAGES CLANDESTINS, RODEOS SAUVAGES : PEUR SUR LA VILLE	21.05 100 JOURS AVEC LES DEPANNEURS DE L'AUTOROUTE	21.05 JUSQU'À L'ENFER Téléfilm de Denis Malleval Avec Delphine Rollin
23.00 <i>Face à l'info</i> , mag. 00.00 <i>Édition de la nuit</i>	22.50 <i>L'Équipe du Soir</i> , mag.	23.00 <i>Kaamelott</i> , série 01.45 <i>Programmes de nuit</i>	Documentaire	23.50 <i>Trésors de casse</i> , doc.	23.00 <i>Crimes</i> , mag.

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  MENSONGES <i>Épisode 5</i> Série de Stéphanie Murat	21.05  ENVOYÉ SPÉCIAL Magazine présenté par Élise Lucet	21.05  ALLEZ VIENS JE T'EMMENE <i>Dans les années pop</i>	21.05  SHADOWPLAY <i>Épisode 5</i> Série avec Taylor Kitsch	20.55  ARIANE, UNE ÉPOPEE SPATIALE Documentaire	21.05  9-1-1 <i>Nos chers voisins</i> Série
22.05 <i>Mensonges</i> , série 23.10 <i>Esprits criminels</i> , série	23.00 <i>Complément d'enquête</i> , mag. 00.00 <i>Nous les Européens</i>	23.35 <i>À l'école de la CGT</i> , doc. 00.30 <i>La ligne bleue</i> 00.30 <i>Outremer</i> , doc.	22.05 <i>Shadowplay</i> , série 23.05 <i>Pose</i> , série 23.50 <i>Pose</i> , série	22.30 <i>C ce soir</i> , mag. 23.35 <i>La p'tite librairie</i> 23.40 <i>C dans l'air</i> , mag.	21.50 <i>9-1-1</i> , série 22.45 <i>9-1-1</i> , série 23.30 <i>9-1-1</i> , série
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 ONE LANE BRIDGE	21.15 BALANCE TON POST !	20.50 FOOTBALL : UEFA EUROPA LEAGUE	21.15 L'AGENCE TOUS RISQUES ★	21.05 DE GREG À AÏDIXIA, QUE SONT DEVENUS LES STARS DE LA TELEREALITE ?	21.05 HÉRITAGES <i>Amours mortels !</i>
21.40 <i>One Lane Bridge</i> , série 23.05 <i>Anna Netrebko chante «Tosca»</i> , spec.	22.30 <i>Balance ton post ! Ça continue</i>	22.50 <i>100 % Foot</i> 00.10 <i>Programmes de nuit</i>	23.25 <i>Mon voisin le tueur</i> , film 01.20 <i>Programmes de nuit</i>	Diversissement	22.55 <i>Héritages</i> Magazine présenté par Jean-Marc Morandini
LCP <small>ARCHIVES NATIONALES</small> PUBLIC SENAT	.4 <small>CULTUREBOIS</small>	G STAR	gulli	LCI	TF1 <small>TF1 Séries</small>
20.30 DÉBATDOC Documentaire / Débat	21.05 FEFE & LEEROY	21.00 AU CŒUR DE L'ENQUETE	21.05 PÉKIN EXPRESS : LA COURSE INFERNALE	21.00 LE DÉBAT ENTHOVEN-DEVECCHIO	21.00 LES ÉVADÉS ★ Film avec Morgan Freeman
22.00 <i>Sens Public</i> , mag. 23.30 <i>Les grands entretiens par Daphné Roulier</i>	22.30 <i>Neg/marron</i> , spectacle 23.10 <i>Basique, le concert</i> , spectacle	23.00 <i>Au cœur de l'enquête</i> , mag.	23.00 <i>Pékin express - itinéraire bis</i>	22.00 <i>Le grand soir</i>	23.35 <i>The Poison Rose</i> , film 01.30 <i>Programmes de nuit</i>
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC <small>DECOUVERTE</small>	Chérie 25
21.05 SOIR INFO Information présentée par Julien Pasquet	21.05 LE PREMIER CERCLE ★	21.05 FAMILLES EXTRAORDINAIRES	21.05 AFFAIRES RÉSOLUES	21.05 VAN MECANIC Documentaire	21.05 SEUL AU MONDE ★★ Film avec Tom Hanks
23.00 <i>Face à l'info</i> , mag. 00.00 <i>Édition de la nuit</i>	22.55 <i>L'Équipe du Soir</i> , mag. 00.00 <i>L'Équipe du Soir</i>	23.15 <i>Familles extraordinaires</i> , mag.	22.00 <i>Secrets de conso</i> , doc. 00.00 <i>Programmes de nuit</i>	22.35 <i>Van mecanic</i> , doc. 23.20 <i>Top Gear France : les incontournables</i>	23.30 <i>En solitaire</i> ★, film



**URBAN
FORME**



CURE KNEIPP, LE BIEN-ÊTRE SANS CONTRAINTES

Prônant l'équilibre physique et mental, sans pour autant se priver, la cure Kneipp est depuis longtemps reconnue comme une méthode efficace pour soulager certaines maladies. Ses principes sont simples et de nombreux établissements de cure l'utilisent aujourd'hui. Zoom sur cette pratique holistique.

LES ORIGINES

La cure tire son nom de celui qui l'a créée, Sebastian Kneipp. Né en Allemagne en 1921, il fut atteint de tuberculose à l'adolescence et condamné par les médecins. Mais refusant un tel diagnostic, il se mit à lire des livres de médecine naturelle, notamment un ouvrage traitant de soins à base d'eau froide sur lequel il se basa pour mettre au point ce qui allait devenir sa fameuse cure : cela fonctionna et il réussit à se guérir lui-même de sa tuberculose !

Devenu prêtre, Sebastian Kneipp fut envoyé au couvent de Wörishofen, en Bavière, où il s'employa à perfectionner sa thérapie.

LES PRINCIPES

Selon la philosophie holistique qu'elle suit, la cure Kneipp vise à préserver autant la santé physique que mentale et repose sur cinq grands piliers : l'hydrothérapie, la phytothérapie (ou aromathérapie), la diététique, l'activité physique et enfin la relaxation. Basée sur l'équilibre entre corps et esprit et l'harmonie avec la nature, la méthode

Kneipp n'impose ni contraintes ni privations, préconisant seulement la modération et l'écoute de soi. Par exemple, on suit effectivement des règles de diététique mais celles-ci prônent une alimentation équilibrée et variée, à base de légumes, de fruits, de poissons, de céréales... mais aussi de plats du terroir ! Sebastian Kneipp était en effet opposé aux régimes trop stricts et pensait que la notion de plaisir était essentielle à une bonne santé mentale. De même pour l'activité physique : on en pratique une, certes, mais à son propre rythme.

LES BIENFAITS

La cure Kneipp peut se diviser en deux catégories : d'un côté, il y a les méthodes qui traitent les maladies chroniques, de l'autre, celles destinées aux personnes en bonne santé qui souhaitent le rester ou la renforcer.

L'élément le plus important de la cure Kneipp est l'hydrothérapie. Pratiquée en eau froide ou chaude, elle stimule la circulation et aide à éliminer les toxines. Elle est indiquée dans la plupart des affections cardiovasculaires et circulatoires, en cas de troubles des systèmes nerveux et digestif, et dans certaines maladies respiratoires. La phytothérapie, quant à elle, est dispensée sous forme de tisanes, d'huiles essentielles, de sels de bain, de gels douche ou de galets effervescents, et permet de combattre fatigue, stress et angoisse.

ESTHETIC CENTER

EXPERT MINCEUR



ESTHETIC CENTER EXPERT MINCEUR vous propose des prestations minceur qui permettent de retravailler votre silhouette. Nous vous prenons en main lors d'un bilan morphologique afin de déterminer vos attentes et vos besoins en termes de perte de poids et de perte centimétrique.

Vous avez progressivement pris du poids tout en ayant l'impression de faire attention ou de ne pas faire d'excès ? Vous souhaitez vous engager dans une démarche de perte de poids pour **améliorer votre état de santé** et votre **qualité de vie**.

L'équipe d'**ESTHETIC CENTER EXPERT MINCEUR** à Narbonne vous accompagne dans un programme où l'écoute, le bien-être et le matériel haute technologie vous permettront de perdre durablement du poids.

Nos appareils non-invasifs peuvent cibler certaines zones spécifiques du corps et permettent de remodeler et de raffermir votre corps en éliminant les surplus de graisses ou amas graisseux.

ESTHETIC CENTER EXPERT MINCEUR vous accompagne tout au long de votre cure avec un suivi alimentaire et diététique. Un rééquilibrage alimentaire vous permettra de garder vos résultats sur du long terme.

Le coaching alimentaire a été mis en place avec un médecin nutritionniste spécialisé en diététique, nutrition et comportements alimentaires.

Des produits diététiques, phytothérapies et protéinés sont proposés dans notre centre pour assurer un suivi personnalisé de votre alimentation.

LE SOIN CRYO
Technologie par aspiration
Amincissement localisé
par le froid*

ESTHETIC CENTER
EXPERT MINCEUR

* Selon équipement du centre - L'efficacité du soin et les résultats obtenus peuvent varier en fonction des personnes et de leur profil et ne sont pas garantis.

aquabike

une activité douce...



...et un travail
en profondeur

À la manière de l'aquagym, cette activité sportive vous immerge dans un bassin d'eau... à la seule différence qu'elle se pratique, comme son nom l'indique, sur un vélo (sans roues bien évidemment) ! L'aquabike, aussi nommé aquabiking ou aquacycling, consiste donc à pédaler dans une piscine. Le but ? Sculpter son corps... mais pas que !

En effet, les bienfaits de ce sport aquatique sont nombreux :

- Augmente les capacités cardiovasculaire
- Améliore la circulation sanguine des jambes
- Lutte contre la cellulite
- Facilite le renforcement musculaire
- Favorise le relâchement et régule le stress et l'anxiété
- Doux pour les articulations

04 68 70 09 95

2 Rue du Dr Lacroix immeuble Saint-Paul, 2ème étage - 11100 Narbonne
narbonne@esthetic-center-expert-minceur.com

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 DANSE AVEC LES STARS Présenté par Camille Combal 22.55 Danse avec les stars 00.15 Vendredi, tout est Chris Marques	 CANDICE RENOIR <i>Souvent l'un voit son bien ou l'autre voit son mal</i> 22.05 Candice Renoir, série 22.55 Candice Renoir, série 23.50 Candice Renoir, série	 LE MONDE NE SUFFIT PAS ★ Film de Michael Apted 23.15 Demain ne meurt jamais ★, film 01.10 Météo	 KAD MERAD ON STAGE Spectacle de Kad Merad 22.30 Superintelligence, film 00.15 Carnage chez les Puppets, film	 LES CLEFS DE L'ORCHESTRE DE JEAN-FRANÇOIS ZYGEL 22.20 Rudy Ricciotti, un architecte de combat, doc.	 NCIS <i>Chien de garde</i> Série 21.55 NCIS, série 22.45 NCIS, série 23.35 NCIS, série
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 UNE JEUNE FILLE DISPARAIT 22.25 L'Arc de Triomphe, passion d'une nation, doc.	21.15 LES ANNÉES SEBASTIEN 23.15 Les années Sébastien 01.00 Programmes de nuit	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 23.20 Profilage, série 00.25 Profilage, série
LCP <small>ACCÈS RÉGIONAL</small> PUBLIC SENAT	.4 <small>CULTURE</small>	G STAR	gulli	LCI	TF1 <small>ACCÈS RÉGIONAL</small>
20.30 DÉCONFINÉS ! LA CULTURE, C'EST LA LIBERTÉ 21.45 Le jour d'après, mag.	21.05 PANAME COMEDY CLUB 22.15 L'art d'être rigolo 23.40 Parlez moi d'amour avec humour	21.10 DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE 23.00 Douanes sous haute surveillance, doc.	21.05 JEAN-CHRIS-TOPEH ET WINNIE 22.50 Joey & Ella, téléfilm 00.20 Zig et Sharko	21.00 LE POINT DES IDEES Information 22.00 LCI vendredi soir 23.00 LCI vendredi soir	21.00 FANTÔMAS ★ Film de André Hunebelle 23.00 La zizanie ★, film 00.50 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 SOIR INFO WEEK-END 23.00 Ça se dispute 00.00 Édition de la nuit	21.05 AUTO : L'EQUIPE MOTEUR - TOP GEAR 22.50 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 LES SIMPSON Jeunesse 21.30 Les Simpson 21.50 Les Simpson 22.15 Les Simpson	21.05 INDICES Documentaire 22.10 Indices, doc. 23.10 Les femmes de Charles Manson, doc.	21.05 LES TRÉSORS PERDUS D'EGYPTE 22.10 Les trésors perdus d'Égypte, doc.	21.05 TOUT POUR PLAIRE ★ 23.05 En cloque, mode d'emploi ★, film

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 THE VOICE ALL STARS <i>Episode 2</i> 23.35 The Voice All Stars 00.40 Los Angeles Bad Girls, série	 THE ARTIST Divertissement présenté par Nagui 23.30 On est en direct 01.40 Les Enfants de la tété	 LES MYSTÈRES DES MAJORETTES Téléfilm avec Isabelle Vitari 22.40 Les mystères de l'île, téléfilm 00.15 Météo	 RUGBY : CLERMONT / LA ROCHELLE 23.00 Canal Rugby Club le débrief, mag. 23.20 Terrain, série	 ÉCHAPPÉES BELLES <i>La Vallée de la Roya</i> 22.25 Échappées belles, mag. 23.55 La p'tite librairie	 DR HARROW <i>Faux-semblant</i> Série 21.55 Dr Harrow, série 22.50 Dr Harrow, série 23.35 Dr Harrow, série
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.50 SOLDATS DE DIEU 21.45 Soldats de Dieu, doc. 22.40 La respiration, une savante mécanique	21.05 MAGDANE - LES PLUS GRANDS SKETCHS 23.00 Samedi reportage, mag.	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série	21.05 COLUMBO Série avec Peter Falk 22.50 Columbo, série avec Peter Falk 00.40 Programmes de nuit	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES 23.00 Chroniques criminelles, présenté par Karine Ferri	21.05 MODERN FAMILY 21.30 Modern family, série 22.00 Modern family, série 22.30 Modern family, série
LCP <small>ACCÈS RÉGIONAL</small> PUBLIC SENAT	.4 <small>CULTURE</small>	G STAR	gulli	LCI	TF1 <small>ACCÈS RÉGIONAL</small>
21.00 UN MONDE EN DOCS 22.30 9 h 59, New York 20 ans après, doc. 23.25 Le souffle du canon	21.05 FABRICE DI FALCO, UNE VOIX LYRIQUE AU-DELÀ DES MERS 22.20 La voix des Outre-Mer Finale 2021	21.00 GHOST ADVENTURES HORS-SÉRIES 22.50 Ghost adventures : rencontres paranormales	21.05 KUNG FU PANDA : LES PÂTTES DU DESTIN 22.45 Les aventures du Chat Potté	21.00 LES DOCS DE LCI 22.00 22h00-Minuit Par Darius Rochebin et Anne Seltzen	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN 22.50 Joséphine, ange gardien, série 00.40 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 SOIR INFO WEEK-END 23.00 Place aux idées, mag. 00.00 Il faut en parler, mag. 01.00 Édition de la nuit	21.00 MOTO : BOL D'OR OU 21.00 Volley-Ball 22.35 Moto : Bol d'Or 01.00 MMA : UFC Classiques, sport	21.05 LES SIMPSON Jeunesse 22.15 Les Simpson 23.25 Les Simpson 00.35 Les Simpson	21.05 LES PIRES ACCIDENTS 22.00 Les pires accidents, doc. 22.55 Les pires accidents	21.05 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 22.00 Retour à l'instinct primaire, doc.	21.05 CALL THE MIDWIFE : LES HEROINES DE L'OMBRE 23.15 Héritages, mag.



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 €

OLONZAC

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 305 m²

159 000 €

ST ANDRE DE ROQUELONGUE

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 400 m²

170 000 €

**NOMBREUX TERRAINS
DISPONIBLES
en exclusivité
CONSULTEZ-NOUS**

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



21.05 CHAMBOULTOUT ★ Film de Eric Lavaine Avec Alexandra Lamy 23.05 Esprits criminels, série 23.50 Esprits criminels	21.05 NIGHT AND DAY ★ Film de James Mangold Avec Tom Cruise 22.55 Spy Game - jeu d'espions ★, film 01.00 Le pitch cinéma	21.05 LES ENQUÊTES DE MURDOCH Série - 2 épisodes 22.35 Les enquêtes de Murdoch, série	21.00 RUGBY : TOULON / STADE FRANÇAIS Top 14. 3 ^e journée. 23.00 Canal rugby club le débrief, mag. 23.20 Clique X	20.55 VERT DE RAGE Engrais maudits Documentaire 21.45 Vert de rage, doc. 22.40 Secrets d'ambassades, Berlin 1933-1939, doc.	21.05 ZONE INTERDITE Elysée : dans les coulisses du palais 23.10 Enquête exclusive, 00.25 Enquête exclusive
--	--	---	---	---	--



20.55 ZODIAC ★★ Film avec Jake Gyllenhaal 23.30 Drôle de couple, film 01.10 Rhythm is it, doc.	21.05 C'EST PAS PARCE QU'ON A RIEN À DIRE... ★ 23.00 Monumental Tour, spectacle	21.05 VILAIN ★ Film avec Marilou Berry 22.25 Bienvenue à bord ★, film 00.05 Programmes de nuit	21.05 MENTALIST Série avec Simon Baker 21.50 Mentalist, série 22.45 Mentalist, série 23.35 Mentalist, série	21.05 GODZILLA ★ Film avec Bryan Cranston 23.20 La nuit au musée 3 : le secret des pharaons ★, film	21.05 WIND RIVER ★ Film avec Elizabeth Olsen 23.05 Balade entre les tombes ★, film 01.10 Geo-disaster, téléfilm
--	---	--	--	--	---



21.00 REMBOURNA L'humour absurde 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.	21.05 LES JUSTES Spectacle 23.10 Le syndrome de l'Écossais, spectacle	21.00 CHICAGO FIRE Série 21.40 Chicago Fire, série 22.35 Chicago Fire, série 23.25 Chicago Fire, série	21.05 E=M6 FAMILY Magazine 22.00 E=M6 family, mag. 22.55 E=M6 family, mag. 23.45 Zig et Sharko	21.00 LES DOCS DE LCI 22.00 22h00-Minuit Par Darius Rochebin et Anne Seiffen	21.00 EL EMBARCADERO 21.50 El embarcadero, série 22.55 La vérité sur l'affaire Harry Quebert, série
---	--	---	---	---	--



21.00 EN QUÊTE D'ESPRI 22.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	20.30 VOLLEY-BALL : CHAMPIONNAT D'EUROPE 22.35 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 L'AMOUR SANS PREAVIS ★ Film avec Sandra Bullock 23.00 Et si on se rencontrait ?	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 22.35 Faites entrer l'accusé, doc. 00.30 Programmes de nuit	21.05 AUSTRALIE, LA RUE VERS L'OR 22.00 Australie, la rue vers l'or, doc.	21.05 JAUNE IRIS Téléfilm avec Patrick Chesnais 22.50 Bleu catacombes, téléfilm 00.45 Programmes de nuit
---	---	--	---	---	--



21.05 UNE AFFAIRE FRANÇAISE Série - 2 épisodes 23.10 New York, unité spéciale, série	21.05 L'ABSENTE Episode 1 Série - 2 épisodes 23.05 Affaires sensibles, mag. 00.25 Du son sur les toits	21.05 SECRETS D'HISTOIRE Philippe Le Bel et l'étrange affaire des Templiers 22.55 Météo 23.00 La France en vrai, doc.	21.00 ON THE VERGE La condition humaine Série avec Julie Delpy 21.35 On the Verge, série 22.05 On the Verge, série 23.30 Caractères	20.55 EN CROISIÈRE SUR LE GEANT DES MERS 22.25 C ce soir, mag. 23.30 La p'tite librairie 23.35 C dans l'air, mag.	21.05 L'AMOUR EST DANS LE PRÉ Soirée 4 (1/2) 21.55 L'amour est dans le pré 23.10 L'amour vu du pré
--	--	--	--	--	---



20.50 ADIEU, MA JOLIE 22.25 Une offrande à la tempête - 3 Trilogie du Baztan, film	21.15 LE LABYRINTHE : LE REMÈDE MORTEL ★ 00.00 Jeudi reportage, mag.	21.05 UNE JOURNÉE EN ENFER ★ 23.25 58 minutes pour vivre ★, film Avec Bruce Willis	21.15 LE SEIGNEUR DES ANNEAUX : LES DEUX TOURS ★★ 23.00 Le seigneur des anneaux : les deux tours ★★, film	21.05 APPELS D'URGENCE 22.00 Appels d'urgence, mag. 23.10 Appels d'urgence	21.05 CRIMES Magazine 23.00 Crimes et faits divers : le prime, mag.
--	--	---	---	---	--

20.30 DÉBATDOC Documentaire 21.30 Débatdoc - Le débat 23.30 Audition publique 00.30 Débatdoc, doc.	21.05 LA NOUVELLE SCÈNE FRANÇAISE HERVE 21.55 Catastrophe au théâtre Mogador	21.00 LES DUOS IMPOSSIBLES DE FERRARI 23.00 Les duos impossibles de Jérémy Ferrari	21.05 AQUAMEN : LES AS DES AQUARIUMS 22.45 Aquamen : les as des aquariums	20.00 RUTH ELKRIEF 20/22 22.00 22h00-Minuit Par Eric Brunet et Julie Hammett	21.00 LES EXPERTS : MANHATTAN 22.40 Les experts : Manhattan, série
---	--	--	---	---	--

21.05 SOIR INFO Information 23.00 Face à l'info, mag. 00.00 Édition de la nuit	21.05 FOOTBALL : FRANCE / PARAGUAY 00.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 KAAMELOTT Série 22.40 Kaamelott, série Avec Alexandre Astier, Franck Pitiot	21.05 LES PIRES ACCIDENTS : ROUTES 22.00 Les pires accidents : routes, doc.	21.05 CONSTRUCTIONS HORS LIMITES 22.00 Constructions hors limites, doc.	21.05 UNFORGETTABLE 22.00 Unforgettable, série 22.55 Unforgettable, série 23.45 Unforgettable, série
--	---	---	---	---	--

LES CUISINES DE Margaret

Pour la rentrée on vous offre
la pose de votre cuisine*

*Voir conditions au magasin.

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

Lundi de 14h15 à 19h
Du Mardi au Samedi
9h30 - 12h / 14h15 - 19h
(sauf samedi 18h)

Click&Collect www.cuisines-margaret.fr



LA MARBRITHEQUE

Pierre - Marbre - Granit

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

NOUVEAU MAGASIN

ZI Croix Sud (en face d'Union Matériaux)

9001 rue René Panhard - 11100 NARBONNE

Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 14h à 19h

Le samedi de 8h à 12h et de 14h à 18h

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



NOUVELLES PIERRES NATURELLES

À partir de
12€⁵⁰ TTC
Le M²



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

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 KOH-LANTA LA LÉGENDE Episode 4	 VOYAGE AU CENTRE DE LA MÉMOIRE	 ALEX HUGO La voie de l'esprit Série	 LA DERNIÈRE LETTRE DE SON AMANT	 LA BRIOCHE, UN PLAISIR GONFLÉ ! Documentaire	 BEAUX-PARENTS * Film de Hector Cabello Reyes Avec Josiane Balasko
21.05	21.05	21.05	21.00	20.55	21.05
23.35 Une famille en or, jeu 00.30 Une famille en or	23.15 Infrarouge, doc. 00.25 Infrarouge, doc. 01.35 Trouble à la carte	22.45 Alex Hugo, série 00.20 Le pitch cinéma 00.25 Libre court	22.50 Light of my Life, film 00.50 Retour à Zombieland *, film	21.45 Chocolat chaud : ras le bol !, doc. 22.40 C ce soir, mag.	22.35 Maison à vendre, mag. 00.30 Maison à vendre
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.50 PÉTROLE, UNE HISTOIRE DE POUVOIR 22.40 Coup de poker sur l'essence, doc.	21.15 LA PRISONNIÈRE DU DÉSERT 23.30 La mort était au rendez-vous, film	20.50 FOOTBALL : SLOVÉNIE / FRANCE 22.50 Un prof pas comme les autres 3 *, film	21.15 90' ENQUÊTES 22.35 90' Enquêtes, mag. 00.00 90' Enquêtes, mag. 01.35 Programmes de nuit	21.05 BÉBÉ MODE D'EMPLOI * 23.15 L'étudiante *, film 01.15 Programmes de nuit	21.05 BLANCHE-NEIGE ET LE CHASSEUR * 23.20 La Belle et la Bête *, film
LCP <small>ACCÈS NATIONAL</small> PUBLIC SENAT	.4 <small>CULTUREBOIS</small>	G STAR	gulli	LCI	TF1 <small>ACCÈS NATIONAL</small>
20.30 DÉBATDOC Order ! 21.30 Débatdoc - Le débat 23.30 Ça vous regarde, mag.	21.05 PEINTRES FEMMES, ENTRE OMBRE ET LUMIÈRE 1780-1830 22.00 Dans les secrets de l'exposition Napoléon	21.00 TOUT DOIT DISPARAITRE 22.45 L'antidote *, film 00.40 Programmes de nuit	21.05 LES AVENTURES DE TINTIN 21.55 Les aventures de Tintin Zig et Sharko	20.00 RUTH ELKRIEF 20/22 22.00 22h00-Minuit Par Eric Brunet et Julie Hammett	21.00 UNE AFFAIRE FRANÇAISE 23.00 Elizabeth Smart, kidnappée à 14 ans, téléfilm
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC <small>DECOUVERTE</small>	Elodie <small>20</small>
21.05 SOIR INFO Information 23.00 Face à l'info, mag. 00.00 Édition de la nuit	20.00 FOOTBALL : MULTIPLEX L2 BKT 22.00 Football : Après-match 23.30 L'Équipe du Soir	21.05 HAWAII 5-0 Série 21.50 Hawaii 5-0, série 22.45 Hawaii 5-0, série 23.35 Hawaii 5-0, série	21.05 LA FACE CACHÉE DE... 22.30 La face cachée de..., doc. 00.00 Programmes de nuit	21.05 CUSTOM GARAGE 22.00 Custom garage, doc. 22.55 Custom garage, doc. 23.45 Custom garage, doc.	21.05 SNAPPED : FRATRIE MEURTRIÈRE 22.05 Snapped : fratrie meurtrière, mag.

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 GOOD DOCTOR Les petits cornichons Série	 LES INVISIBLES Cordeliers Série	 CUISINE OUVERTE Magazine présenté par Mory Sacko	 RIDERS OF JUSTICE Film de Anders-Thomas Jensen	 LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine	 CAUCHEMAR EN CUISINE Alixan
21.05	21.05	21.05	21.00	20.55	21.05
21.55 Good Doctor, série 22.50 Chicago Med, série 23.35 Chicago Med, série	21.55 Les invisibles, série 22.55 Infrarouge, doc. 23.50 25 nuances de doc	23.20 Météo 23.25 Réseau d'enquêtes, mag.	23.00 No sudden move, téléfilm 00.50 On the Verge, série	22.30 C ce soir, mag. 23.35 La p'tite librairie 23.40 C dans l'air, mag.	22.45 Cauchemar en cuisine 00.40 Cauchemar en cuisine 02.35 Météo
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 LES LIAISONS DANGEREUSES ** 22.55 Les liaisons scandaleuses, doc.	21.15 DANS LE CŒUR DES FRANÇAIS 23.00 Dans le cœur des Français, doc. 00.40 Programmes de nuit	21.05 ENQUÊTES CRIMINELLES 23.10 Enquêtes criminelles, mag. par Nathalie Renoux	21.15 LE TRANSPORTEUR * 23.00 90' Enquêtes, mag. 00.30 Programmes de nuit	21.05 CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE 22.45 Cleaners les experts du ménage, mag.	21.05 LE TRANSPORTEUR Requins Série
LCP <small>ACCÈS NATIONAL</small> PUBLIC SENAT	.4 <small>CULTUREBOIS</small>	G STAR	gulli	LCI	TF1 <small>ACCÈS NATIONAL</small>
20.35 DÉBATDOC Documentaire 21.30 Débatdoc - Le débat 23.30 Ça vous regarde 00.30 Débatdoc, doc.	21.05 LA FÊTE DE LA CHANSON FRANÇAISE À L'ORIENTALE 23.20 Soirée brésilienne, Chico César and friends	21.00 LE PACTE DES LOUPS * 23.35 Lukas *, film 01.10 Programmes de nuit	21.05 DEUX FRÈRES * 22.55 Albion, film 00.45 Zig et Sharko 00.50 Zig et Sharko	20.00 RUTH ELKRIEF 20/22 22.00 22h00-Minuit Par Eric Brunet et Julie Hammett	21.00 NEW YORK, SECTION CRIMINELLE 22.40 New York, section criminelle, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC <small>DECOUVERTE</small>	Elodie <small>20</small>
21.05 SOIR INFO Information 23.00 Face à l'info, mag. 00.00 Édition de la nuit	21.05 PIÈGE À HAUT RISQUE 22.50 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 ENCORE HEUREUX * 22.50 Kaamelott, série 01.40 Programmes de nuit	21.05 GRANDS DOCUMENTS 22.30 Grands documents, doc. 00.00 Programmes de nuit	21.05 100 JOURS AVEC LES DÉPANNEURS DE L'AUTOROUTE 22.30 100 jours avec les dépanneurs...	21.05 PAROLE CONTRE PAROLE 22.50 Crimes, mag. présenté par Jean-Marc Morandini



URBAN TECHNIC



LE CUIR DE FRUIT, LA DRÔLE DE MATIÈRE DES RÉCOLTES ABONDANTES

Lorsqu'en fin d'été le jardinier croule sous les récoltes de fruits, ou que, inattentif à leur maturité, il les cueille trop bleus, il existe une manière de les valoriser en une noble matière : le cuir. Cette pâte de fruit à la finesse épidermique permet de sublimer des cueillettes, sous toutes les formes et pour tous les goûts.

UNE NOUVEAUTÉ PAS SI RÉCENTE

Le cuir de fruit est une des nouvelles tendances culinaires du moment, bien qu'elle ait, comme c'est souvent le cas, déjà de nombreuses décennies d'existence derrière elle. Inspiré de recettes traditionnelles du Moyen-Orient et d'Europe centrale, le cuir de fruits est très similaire à la pâte de fruits, mais s'en distingue par deux détails essentiels : la cuisson et l'épaisseur.

UNE PÂTE DE FRUITS CRUE

Le cuir de fruit est une fine lanière de purée de fruits crus déshydratée, de 5 à 10 mm d'épaisseur. Puisque son élaboration nécessite des fruits en abondance, et si possible bien sucrés, c'est une manière originale de valoriser les abondantes récoltes des fruits du jardin. S'ils sont un peu trop mûrs, le cuir n'en sera que plus savoureux. L'absence de cuisson offre l'avantage de préserver tous les nutriments et les minéraux et de concentrer les saveurs.

UN LARGE SPECTRE

Tous les fruits du jardin peuvent être transformés en cuir, de la fraise à la pomme, en passant

par le kiwi ou la rhubarbe. Même les légumes-fruits du potager peuvent s'y prêter : tomates, poivrons, courges... La méthode est d'autant plus intéressante qu'elle permet une conservation de plusieurs mois au réfrigérateur. Voici quelques associations fameuses du moment : fraise-basilic, pêche-gingembre ou encore prune-banane.

LA RECETTE

Après avoir pelé et épépiné vos fruits, mixez-les afin d'obtenir une purée onctueuse que vous étalerez sur une feuille de papier sulfurisé. À vous d'en définir l'épaisseur : fine feuille ou plaque plus épaisse. Enfourez le tout à une température de 50 °C durant cinq à dix heures selon les fruits, afin de déshydrater la purée sans la cuire. Le cuir est prêt lorsque les coins se décollent facilement et qu'un doigt peut s'y poser sans laisser d'empreinte. Une fois sec, découpez le cuir en lanières que vous enroulerez sur elles-mêmes avec le papier sulfurisé, pour la conservation.





21.05 FUGUEUSE Episode 1 Série avec Sylvie Testud	21.05 ÉLYSÉE 2022 Magazine présenté par Thomas Sotto, Léa Salamé	21.05 UN JOUR, UN DESTIN Jean-Jacques Goldman	21.00 SHADOWPLAY Episode 7 Série de Mâns Mårdind	20.55 NOS MONDES DISPARUS Documentaire	21.05 9-1-1 Aveuglé Série
---	---	--	--	---	---

22.10 Fugueuse, série 23.10 Prostitution : ados en danger, doc.	23.45 :SCAN, doc. 00.50 13 h 15, le dimanche, mag.	22.50 La ligne bleue, doc. 23.50 La ligne bleue Outre-mer, doc.	21.55 Shadowplay, série 22.50 Pose, série 23.55	22.30 C ce soir, mag. 23.35 La p'tite librairie 23.40 C dans l'air, mag.	21.55 9-1-1, série 22.50 9-1-1, série 23.35 9-1-1, série
--	---	--	---	--	--

20.55 L'HOMME DE LA CHAMBRE 301	21.15 BALANCE TON POST !	21.05 TAMARA ★ Film avec Héloïse Martin	21.15 CAMPING 3 ★ Film avec Franck Dubosc	21.05 ILS ONT BRILLÉ À LA TÉLÉ : QUE SONT-ILS DEVENUS ?	21.05 RETROUVAILLES
--	---------------------------------	---	---	--	----------------------------

23.20 Code 7500 - Un avion en détresse, téléfilm	22.30 Balance ton post ! Ça continue 00.00 Programmes de nuit	23.00 Les 20 chanteuses préférées des Français, doc.	23.05 Camping : histoire d'un succès, doc. 01.00 Programmes de nuit	23.05 Que sont devenues les stars de la télé réalité ?	23.10 Retrouvailles, mag. 03.25 Retrouvailles, mag. Programmes de nuit
--	--	--	--	--	--

20.30 DÉBATDOC Documentaire	21.05 GEORGIO, YOUSOUFHA ET BENJAMIN EPPS	21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE	21.05 PÉKIN EXPRESS - LA COURSE INFERNALE	20.00 RUTH ELKRIEF 70/22	21.00 JE SUIS UNE LEGENDE ★
---------------------------------------	--	-----------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------

21.25 Débatdoc, doc. 23.30 Ça vous regarde 00.30 Débatdoc, doc.	23.10 Fefe, Leroy à l'Élisée 00.00 Montmartre 2019	23.00 Au cœur de l'enquête, mag.	23.15 Pékin express - Itinéraire bis	22.00 22h00-Minuit Par Eric Brunet et Julie Hammett	22.55 Alerte contagion, série 23.40 Alerte contagion, série 00.35 Programmes de nuit
---	---	----------------------------------	--------------------------------------	--	--

21.05 SOIR INFO Information	21.05 LES TROIS MOUSQUETAIRES ★	21.05 FAMILLES EXTRAORDINAIRES	21.05 SECRETS DE CONSO	21.05 VAN MECANIC Documentaire	21.05 LE BEAU-PÈRE ★
---------------------------------------	--	---------------------------------------	-------------------------------	--	-----------------------------

23.00 Face à l'info, mag. 00.00 Édition de la nuit	23.15 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	23.15 Familles extraordinaires, mag.	22.10 Secrets de conso, doc. 23.35 Secrets de conso, doc. 00.30 Programmes de nuit	22.05 Van mechanic, doc. 23.15 Wheeler Dealers France, doc.	23.00 Obsessions, téléfilm 00.50 Programmes de nuit
---	--	--------------------------------------	--	---	--

21.00 SOIR INFO WEEK-END	20.55 FOOTBALL : MULTIPLEX L2 BKT	21.05 LES SIMPSON Jeunesse	21.05 INDICES Documentaire	21.05 LES TRÉSORS PERDUS D'ÉGYPTE	21.05 UN JOUR ★ Film avec Anne Hathaway
---------------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------------------	--	---

23.00 Ça se dispute 00.00 Édition de la nuit	23.00 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.50 Les Simpson 22.40 Les Simpson 23.25 Les Simpson	22.10 Indices, doc. 23.15 Non élucidé, doc. 00.45 Programmes de nuit	22.00 Les trésors perdus d'Égypte, doc.	23.00 Tout pour plaire ★, film 01.00 Programmes de nuit
---	--	---	--	---	--



21.05 DANSE AVEC LES STARS	21.05 CANDICE RENOIR	21.05 MEURS UN AUTRE JOUR ★	21.00 GREENLAND - LE DERNIER REFUGE	20.55 GUERMANTES	21.05 NCIS
--------------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	---	----------------------------	----------------------

22.55 Danse avec les stars 00.15 Vendredi, tout est permis avec Arthur	22.05 Candice Renoir, série 23.00 Candice Renoir, série 23.55 Candice Renoir, série	23.20 Le monde ne suffit pas ★, film 01.25 Météo	22.00 Wonder woman 1984 01.25 Les nouveaux mutants, film	23.25 Céleste et monsieur Proust, doc. 00.30 C dans l'air, mag.	21.55 NCIS, série 22.50 NCIS, série 23.35 NCIS, série
---	---	---	---	--	---

20.55 LENDEMAIN DE FÊTE	21.15 LES ANNÉES SÉBASTIEN	21.05 ENQUÊTE D'ACTION	21.15 L'ARME FATALE	21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL	21.05 PROFILAGE
--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------	--	------------------------

22.45 Apocalypse mode, doc. 23.45 Tracks, mag.	23.15 Les années Sébastien 01.00 Programmes de nuit	23.00 Enquête d'action, mag. 00.00 Enquête d'action	22.00 L'arme fatale, série 22.55 L'arme fatale, série 23.50 L'arme fatale, série	22.10 Familles nombreuses : la vie en XXL	22.15 Profilage, série 23.20 Profilage, série 00.30 Profilage, série
---	--	--	--	---	--

20.30 DÉCONFINÉS ! LA CULTURE, C'EST LA LIBERTÉ	21.05 PANAME COMEDY CLUB	21.10 DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE	21.05 PLANES 2 ★ Film de Robert Gannaway	21.00 LES DOCS DE LCI	21.00 FANTÔMAS SE DÉCHAÎNE ★
--	---------------------------------	--	--	------------------------------	-------------------------------------

21.30 Circo, mag. 21.45 Circo, mag.	22.15 Paname Comedy Club 23.25 L'art d'être rigolo	23.00 Douanes sous haute surveillance, doc.	22.30 Le vilain petit canard et moi ★, film	22.00 22h00-Minuit Par Darius Rochebin et Anne Sefton	22.55 Fantômas ★, film Avec Louis de Funes 00.55 Programmes de nuit
--	---	---	---	--	---

21.00 SOIR INFO WEEK-END	20.55 FOOTBALL : MULTIPLEX L2 BKT	21.05 LES SIMPSON Jeunesse	21.05 INDICES Documentaire	21.05 LES TRÉSORS PERDUS D'ÉGYPTE	21.05 UN JOUR ★ Film avec Anne Hathaway
---------------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------------------	--	---

23.00 Ça se dispute 00.00 Édition de la nuit	23.00 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.50 Les Simpson 22.40 Les Simpson 23.25 Les Simpson	22.10 Indices, doc. 23.15 Non élucidé, doc. 00.45 Programmes de nuit	22.00 Les trésors perdus d'Égypte, doc.	23.00 Tout pour plaire ★, film 01.00 Programmes de nuit
---	--	---	--	---	--

À COURSAN



Appartement T4

Réf. 603387



Une belle superficie habitable (80 m²) pour cet appartement coup de cœur !

Au 1^{er} et dernier étage, il vous offre 3 chambres, une terrasse, un patio et un cellier privatif.

Ne serait-ce pas le moment de le visiter ?

DPE E

PRIX : 124 000€*

À FLEURY D'AUDE



Maison T4

Réf. 618017



Rare... maison T4 avec garage.

Édifiée sur une parcelle de 421 m² cette villa libre sur 4 faces vous offre une chambre en RdC, deux chambres à l'étage

Ne tardez pas !

DPE NC

PRIX : 199 000€*

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.

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

BÉLIER du 21 mars au 20 avril

Travail-Argent : gardez bien les pieds sur terre et ne vous lancez pas dans des projets utopiques. **Amour :** vous communiquez avec les êtres chers et vous vous épanouissez en leur compagnie. **Santé :** n'abusez pas des produits sucrés.

TAUREAU du 21 avril au 20 mai

Travail-Argent : vous serez moins actif. **Amour :** le moment n'est pas encore venu de vous engager dans une aventure à long terme. Ne vous laissez pas abattre, vous aurez bientôt droit au bonheur. **Santé :** votre peau est fragile, protégez-la.

GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

Travail-Argent : vous serez apprécié pour vos compétences et votre dévouement. **Amour :** vous pourriez recevoir des nouvelles de certains membres éloignés de la famille. **Santé :** vous manquez de souplesse.

CANCER du 22 juin au 22 juillet

Travail-Argent : les projets professionnels semblent bloqués ou tout au moins retardés. **Amour :** attention aux idylles que l'on croit discrètes. **Santé :** prenez le temps de vous reposer.

LION du 23 juillet au 22 août

Travail-Argent : ne comptez pas trop sur la chance pour arranger les choses. **Amour :** l'ambiance sera à la sérénité. **Santé :** vous souffrirez probablement d'une certaine faiblesse hépatique.

VIERGE du 23 août au 22 sept.

Travail-Argent : la combativité sera votre plus précieux atout durant cette période. **Amour :** votre susceptibilité à fleur de peau risque d'entraîner des conflits avec vos proches. **Santé :** canalisez votre vitalité.

BALANCE du 23 sept. au 22 oct.

Travail-Argent : optez pour une conduite prudente de vos affaires. **Amour :** le bonheur sur toute la ligne ! **Santé :** si vous maintenez un rythme de vie régulier et équilibré tout ira bien.

SCORPION du 23 oct. au 21 nov.

Travail-Argent : un entretien concernant les finances ne donnera pas les résultats escomptés. **Amour :** vous n'avez pas le cœur disponible à l'amour en ce moment. **Santé :** résistance diminuée.

SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

Travail-Argent : belles perspectives ! De nouveaux horizons s'ouvriront à vous. **Amour :** vous avez l'art et la manière de vous rendre indispensable. **Santé :** très dynamique ! On ne peut plus vous arrêter !

CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

Travail-Argent : vous pourrez consolider votre position professionnelle grâce à des initiatives judicieuses. **Amour :** le bonheur sera encore au rendez-vous. **Santé :** faites surveiller votre tension artérielle et n'abusez pas des bonnes choses.

VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

Travail-Argent : vous avez de l'énergie à revendre, mais des difficultés à vous concentrer. **Amour :** votre foyer, vos racines sont au centre de vos préoccupations. **Santé :** ressourcez-vous, faites des balades dans la nature.

POISSONS du 19 fév. au 20 mars

Travail-Argent : même si vos résultats sont excellents, à force de rester dans votre coin, vous risquez de mettre un frein à votre ascension professionnelle. **Amour :** vous ferez preuve d'altruisme. **Santé :** évitez les excès alimentaires.

LA RECETTE

de saison

...à vos casseroles !



© Elle & Vire / Photo P. Kettenhofen

BAGEL POULET ET CRÈME AU BASILIC

Préparation : 20 min
Cuisson : 10 min

pour 6 personnes :

33 cl de crème épaisse légère, 6 bagels, 2 filets de poulet, 2 pommes, 1 concombre, 3 tomates, feuilles de laitue, 1 oignon rouge, 1 petit bouquet de basilic, 1 c. à s. rase de paprika, huile d'olive, sel, poivre.

préparation :

Mixez le basilic avec la crème. Salez, poivrez et réservez.

Coupez en fines tranches le concombre, les tomates, l'oignon et les pommes.

Salez et poivrez les filets de poulet et enrobez-les de paprika. Faites dorer à la poêle chaque côté avec un peu d'huile d'olive, puis découpez-les en fines lanières.

Ouvrez les bagels en deux et toastez chaque face. Disposez sur les bases des feuilles de laitue et répartissez la crème au basilic. Ajoutez le poulet émincé et quelques tranches de concombre, de tomates, d'oignon et de pommes. Versez à nouveau la crème au basilic et refermez avec le haut du bagel.

Dégustez sans attendre.

La star du moment : Le basilic

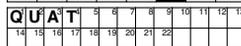
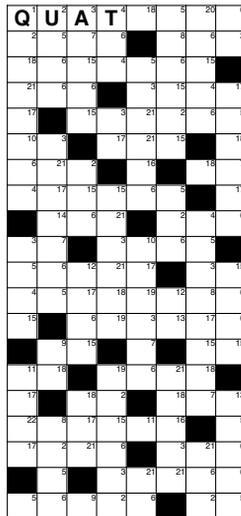
sa saveur est caractéristique des plats méditerranéens et parfume agréablement bien des plats et salades.

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 01 27 01 16

7 MOTS CROISÉS

1 - Le maillot du nageur n°3 - La gerbe d'eau - 2 - Les lunettes du nageur n°2 - 4 - Le pied n°1 - 5 - Les doigts du nageur n°3 - 6 - Les lunettes - 7 - Le maillot du nageur n°1

7 ERREURS



LES MOTS CODÉS

Plongez pour la rentrée ?... C'est encore possible

Piscines coques thermoformées

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



**URBAN
VINTAGE**



EN MODE SIXTIES

L'engouement pour le vintage n'est décidément pas près de s'essouffler ! Dans nos dressings, on voit fleurir des pièces tout droit sorties d'un autre temps qui s'harmonisent à merveille avec nos styles contemporains. Décennie de toutes les folies vestimentaires, les années 60 inspirent ainsi toujours autant les créateurs qui proposent aujourd'hui des looks rétro revus et corrigés afin de nous donner une allure ultra-féminine. Bijoux XXL, mini-jupes, robes à pois, lunettes papillon et bottines aux formes géométriques, on adore se replonger dans les sixties ! La seule difficulté ? Réussir à adopter ce style sans avoir l'air complètement dépassée.

LA DÉCENNIE DE TOUTES LES AUDACES

Les années 60 sont sans aucun doute la décennie de toutes les audaces ! C'est elle qui consacre l'émancipation du corps de la femme et qui lui permet de s'affranchir de codes bourgeois et surannés. De grands créateurs comme Pierre Cardin, Yves Saint Laurent, Mary Quant ou André Courrèges révolutionnent le style féminin en taillant des silhouettes sur mesure et en dévoilant les jambes. Les motifs comme les pois, les rayures ou les formes géométriques s'emparent des robes, tandis que la tendance colorblock (avec la robe Mondrian) vient mettre de la couleur dans les tenues. Les icônes mode de l'époque – Brigitte Bardot, Catherine Deneuve, Françoise Hardy ou Twiggy – mettent sur le devant des podiums des matières inédites telles que le vinyle, le PVC, le métal ou le tissu lamé.

C'est aussi la décennie où les pièces se font, a contrario, plus masculines, avec notamment l'arrivée en trombe du smoking et du pantalon. Pour la première fois, ces vêtements d'homme prennent place dans le dressing des femmes, représentatifs alors d'une mode unisexe. Côté accessoires, exit la discrétion et place au XXL ! Les lunettes se font tantôt futuristes, tantôt œuvres d'art. On aime les montures larges et pop avec des couleurs chamarrées et des imprimés tape-à-l'œil. Si les bijoux sont minimalistes, ils restent surdimensionnés et affichent des airs architecturaux. Enfin, les chaussures opèrent un tournant géométrique avec des talons carrés ou trapèze, et font la part belle aux bottes blanches, stars incontournables des sixties.

LA RÉVOLUTION DE LA MINI-JUPE

La grande révolution mode des sixties est sans aucun doute la mini-jupe. Si sa paternité est discutée – Mary Quant ou André Courrèges ? –, son apparition en 1962 a fait grand bruit ! Flanquée de scandaleuse, vulgaire et autres sobriquets peu reluisants, la mini-jupe séduit pourtant grand nombre de femmes qui souhaitent afficher un style plus sexy et féminin. Mary Quant l'affichait haut et fort avec provocation : « Le bon goût est mort, la vulgarité c'est tout ce qui compte » affirmera celle qui voulait la mode des sixties « arrogante, agressive et sexy ».

Droite ou en forme de trapèze, et en PVC, cette jupe raccourcie a aussi le mérite de mettre au goût du jour les collants qui se popularisent, tout comme les porte-jarretelles.

Utile Narbonne

Commerçants autrement

Primevères

2 fois + de plaisir...

pour un large choix de produits locaux

1 Le Magasin



2 Achats en ligne

Choisissez la
LIVRAISON à DOMICILE⁽¹⁾
ou le
RETRAIT en MAGASIN



www.achatsutile.fr

(1) livraison gratuite dès 60 € d'achats sur Narbonne et communes limitrophes.

Une équipe à votre service

EN EXCLUSIVITÉ

pour toute première commande supérieure à 50 € sur le site achatsutile.fr

A la fin de la commande mettre le code

URBANTV5

dans la zone de commentaires.

5€

de remise
immédiate

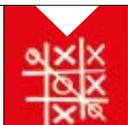
Utile Narbonne
Commerçants autrement Primevères

Ouvert du lundi au samedi
de 08h à 19h30 **NON STOP**
et le dimanche de 08h30 à 12h30
11 rue des Primevères
11100 NARBONNE
Tél. 04 68 90 29 10

*Bon d'achat non cumulable valable dans le magasin de Narbonne jusqu'au 30/09/2021 inclus, hors presse, livres, carburants et gaz.

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 :

LES MEMBRES S'Y FIXENT (5 lettres)

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

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ACCOTE | ÉCHUES | PLOMBS |
| ACHAINE | ÉLÉGIE | PROJET |
| AMENDE | EMPORT | QUADRUPÈDE |
| ASCÈTE | ÉQUILLE | RECOIN |
| AVANCE | HIRONDELLE | RECUIT |
| BOBINE | HOCHER | ROUNDS |
| BOUSCULADE | IDÉALE | SAUMUR |
| BRUNCH | JACQUOT | SPHÈRE |
| CACHOU | LIBÉRO | TÆNIA |
| CACTUS | NASEAU | TORÉER |
| CAÏMAN | NÉMATE | UNIVERSITÉ |
| CASHER | NOUURE | VENTRU |
| CHINOIS | OCCLUSION | |
| CURIUM | PÉTALE | |

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

MOT MYSTÈRE : TRONC

1. Réponse D : Huis clos est une pièce de théâtre écrite par Jean-Paul Sartre.

QUIZ

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

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

BINARY

QUIZ

1 - Parmi ces pièces, laquelle n'est pas d'Eugène Ionesco ?

- A. La Leçon
- B. Rhinocéros
- C. Le Roi se meurt
- D. Huis clos

BINARY DIFFICILE

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

			1				0
	1		0				
			0		1		
	0			0		0	
1		1					
						0	0
			0				
1							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.



Week-end Suzuki HYBRIDE

Les 18 et 19 Septembre 2021**



GAMME HYBRIDE
à partir de
99€⁽¹⁾/mois

ENTRETIEN INCLUS⁽²⁾

LLD 37 MOIS - 1^{er} LOYER DE 1 990 €
PRIME À LA CONVERSION 1 500 € DÉDUITE
SOUS CONDITION DE REPRISE

Consommations mixtes gamme Suzuki Ignis (WLTP): 4,9 à 5,5 l/100 km. Émissions CO₂ cycle mixte (WLTP): 110 à 124 g/km. Consommations mixtes gamme Suzuki Swift (WLTP): 4,7 à 5,4 l/100 km. Émissions CO₂ cycle mixte (WLTP): 106 à 123 g/km. Consommations mixtes gamme Suzuki Vitara (WLTP): 5,4 à 8,5 l/100 km. Émissions CO₂ cycle mixte (WLTP): 121 à 146 g/km. Consommations mixtes gamme Suzuki S-Cross (WLTP): 5,4 à 8,5 l/100 km. Émissions CO₂ cycle mixte (WLTP): 122 à 147 g/km. Consommations mixtes gamme Suzuki Swayce (WLTP): 4,9 à 5,3 l/100 km. Émissions CO₂ cycle mixte (WLTP): 103 à 115 g/km. Consommations mixtes pondérées Suzuki Across (WLTP): 1,0 l/100 km. Émissions CO₂ mixtes pondérées (WLTP): 22 g/km.

(1) Location Longue Durée pour 37 mois et 30 000 kilomètres pour une Suzuki Ignis 1.2 Dualjet Hybrid Sunstage, 1^{er} loyer de 1 990 € après déduction de 1 500 € si éligible à la prime à la conversion⁽²⁾, puis 36 loyers de 99 €. Offre réservée aux particuliers, valable jusqu'au 31/12/2023 inclus, dans le réseau participant. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par Anai Service Lease - 56 av capital de 86 412 900 € - immatriculée sous le n°352 256 426 RCS Paris. Siège social : 1, bd Haussmann - 75009 Paris - Identifiant CE FR 48353256424 - CRAS n° 47 022 411. Modèles présentés : Suzuki Ignis 1.2 Dualjet Hybrid Pack option peinture

métallisée, LLD 37 mois et 30 000 kilomètres, 1^{er} loyer de 2 290 € après déduction de 1 500 € si éligible à la prime à la conversion⁽²⁾, puis 36 loyers de **139€**, Suzuki Swift 1.2 Dualjet Hybrid Pack option peinture

métallisée So'Color, LLD pour 37 mois et 30 000 kilomètres, 1^{er} loyer de 2 000 € après déduction de 1 500 € si éligible à la prime à la conversion⁽²⁾, puis 36 loyers de **159€**, Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid

Style option peinture métallisée So'Color, LLD pour 37 mois et 30 000 kilomètres, 1^{er} loyer de 2 900 € après déduction de 1 500 € si éligible à la prime à la conversion⁽²⁾ puis 36 loyers de **249€**, Suzuki S-Cross 1.4 Boosterjet Hybrid Style option peinture métallisée, LLD 37 mois et 30 000 kilomètres, 1^{er} loyer de 2 820 € après déduction de 1 500 € si éligible à la prime à la conversion⁽²⁾ et de 1 900 € d'aide à la reprise de votre véhicule,

puis 36 loyers de **259€**, Suzuki Swayce 1.8 Hybrid Privilege option peinture métallisée, LLD 37 mois et 30 000 kilomètres, 1^{er} loyer de 3 995 € après déduction de 1 500 € si éligible à la prime à la conversion⁽²⁾

et de 500 € d'aide à la reprise de votre véhicule, puis 36 loyers de **199€** et Suzuki Across 1^{er} édition, peinture métallisée Incha, LLD pour 37 mois et 30 000 kilomètres, 1^{er} loyer de 7 900 € après déduction de

2 500 € si éligible à la prime à la conversion⁽²⁾ ainsi que du bonus écologique d'un montant de 1 000 €, puis 36 loyers de **499€** (2) Les loyers comprennent les services associés suivants (en option et dans les

limites et conditions prévues aux contrats de LLD et d'assurance): Entretien inclus - Assistance + 24/24 7j/7 au véhicule et aux passagers - Assurance Perte Financière, souscrite auprès de Geensul Insurance DAC, compagnie d'assurance de droit irlandais, enregistrée sur le numéro 432783, siège social : Trinity Point, 10-11 Leinster Street South, Dublin 2, Irlande (info@geensul-insurance.eu), supervisée par la Banque Centrale en Irlande. Le détail du contenu des services associés est disponible auprès de Anai Service Lease. (a) Voir conditions sur www.pmeconversion.gouv.fr (**) Ouverture selon arrêté préfectoral

Garantie constructeur 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**



**Vous êtes fromage ?
Faites votre choix...**



**Pensez à l'apéro
avec nos bouchées**

**4€
90**
(la variété)



Camembert X9



Chèvre X9



Emmental X9



Mac & cheese X9



Veggie X15

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 2^{ÈME} À
0€
En livraison 7J/7

Offre non cumulable valable jusqu'au 24 septembre 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 24 septembre 2021
sur remise de ce coupon dans les magasins participants

25€
2 PIZZAS
GÉANTES
En livraison 7J/7

Offre non cumulable valable jusqu'au 24 septembre 2021
sur remise de ce coupon dans les magasins participants

2=3
SUR LES
PIZZA
PETITES
En livraison 7J/7

Offre non cumulable valable jusqu'au 24 septembre 2021
sur remise de ce coupon dans les magasins participants

A EMPORTER
UNE PIZZA
MOYENNE
ACHETÉE, LA 2^{ÈME} À
0€

Offre non cumulable valable jusqu'au 24 septembre 2021
sur remise de ce coupon dans les magasins participants