

Narbonne - N°049 - Du 26 mars au 08 avril 2022

URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.

À NE PAS MANQUER...

**BERNARD
LAVILLIERS**

05/05/2022

**NARBONNE
ARENA**

**JULIEN
CLERC**

27/03/2022

JULIEN DORÉ

14/05/2022

Encore + de
SPECTACLES

sur

narbonne-arena.fr

LOCAUX À VENDRE SUR NARBONNE

SYMBIOSIS

À partir de

120 M²

Ils ont déjà fait leur choix :

- ✓ Une dermatologue
- ✓ Une rhumatologue
- ✓ Des ostéopathes
- ✓ Des kinésithérapeutes
- ✓ Une nutritionniste
- ✓ Une esthéticienne

80 CHEMIN DES FOURS À CHAUX 11100 NARBONNE 06 59 98 11 45

www.symbiose-bureau.fr

Avec les **beaux jours**, nous **redécouvrons les joies de la nature**. Le ciel, la terre, la mer et les rivières quittent le gris manteau de l'hiver pour revêtir leur parure de lumière et saluer l'**arrivée du printemps**.

Nous retrouvons nos libertés, et pouvons-nous réapproprier la nature, nos espaces de culture, les terrasses, les restaurants ainsi que nos activités favorites.

Il est temps d'en profiter, enfin !

Mais il nous faut aussi tenir compte d'une nouvelle équation, les prix de l'essence et d'un certain nombre de produits qui augmente...

Nous avons la chance sur Narbonne et en Occitanie de disposer de la mer et de la montagne, des villes et des campagnes.

Nous disposons donc, sans prendre la voiture ou en roulant un minimum de kilomètres, nous dépayser et profiter de la palette importante de loisirs que nous propose notre région.

Tous les ingrédients pour profiter d'un **avant-goût de vacances** au quotidien. Que vous ayez envie de randonnées ou de ballades sur la plage, de shopping ou de bricolage, **Urban TV & Sorties** vous guidera et vous permettra de trouver les bons partenaires pour profiter pleinement de vos loisirs.

Urban TV & Sorties vous accompagne dans votre quotidien et **est constamment à votre écoute**. Que ce soit dans la chaleur et la douceur de votre chez vous, dans une salle de spectacle ou au restaurant, en famille ou entre amis nous restons prêt de vous.

Et n'oubliez pas que vous pouvez **feuilleter le nouveau numéro d'Urban TV & Sorties** sur www.urbantv-narbonne.fr, et parcourir les programmes TV de vos chaînes préférées en temps réel !

Bonne lecture à toutes et tous.



LANAT
VIVRE LE SUD

Votre nouvelle vie
RÉSIDENCE BERGÉ
NARBONNE centre-ville à deux pas des Halles

Du T1 au T4
Terrasses - Celliers - Parkings ou Garages

À partir de
135 000 €

Contactez-nous au **06 78 33 87 43 - 04 11 51 00 48**

SPECTACLES & CINÉ

Pierre Emmanuel Barré

«Pfff...»

26 mars 21h

Salle la Parenthèse - SERVIAN (34)



Gérémy Crédeville

«Enfin»

15 avril 21h

Espace Dominique Baudis à Narbonne Plage



JULIEN CLERC

LES JOURS HEUREUX

27 mars - 17h



Réservations et programmation disponibles sur : www.theatredelaposte.fr



LE LAC DES CYGNES

OPERA NATIONAL MARIA BIESU

07 avril - 20h



QU'EST CE QU'ON A TOUS FAIT AU BON DIEU ?

De Philippe De Chauveron

AVANT PREMIÈRE - Mardi 5 avril - 20h



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

cgrcinemas.fr/narbonne

24 mars - 20h
AVANT PREMIÈRE
En présence de
l'équipe du film



Sao Paulo Dance Company

Vendredi 1^{er} avril 20h



Le Tartuffe ou l'imposteur

Molière / Yves Beaunesne

Mardi 5 avril 20h



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

theatrecinema-narbonne.com

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS narbonne-arena.fr





OFFRE SPÉCIALE du 04 Mars au 14 Mars

Votre pergola
bioclimatique

~~15 200 €~~

9 990 € TTC



Choix coloris
Blanc / Anthracite



20m2
5x4m



Motorisation
et éclairage LED

MATÉRIAUX HAUT DE GAMME / POSE INCLUSE*



DS MENUISERIE
SECTEUR NARBONNE ET BÉZIERS

contact@ds-menuiserie.fr

04 68 45 36 90

www.ds-menuiserie.fr

* Hors alimentation électrique | Pergola adossée, lames perpendiculaires, hauteur sous gouttière : 2400mm

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 THE VOICE Divertissement The Voice 23.35 div.	21.10 40 ANS DE CHANSONS DE CELINE DION 23.35 On est en direct div.	21.10 LE CANAL DES SECRETS Film 22.50 Le pont du Diable, téléfilm	21.00 STADE FRANÇAIS / BORDEAUX-BEGLES 23.20 Kamikaze, série	20.55 ECHAPPÉES BELLES Magazine 22.25 Echappées belles, mag.	21.10 MACGYVER Série 22.50 MacGyver, série
20.50 L'HISTOIRE SECRÈTE DU CARBONE Doc. 22.20 Eaux usées : cocktail toxique...	21.15 UNE ANNÉE À LA TV Div. 22.55 Les Inconnus : les 30 meilleurs sketches	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE Série 23.00 La petite histoire de France, série	21.05 COLUMBO Série 22.55 Pompiers : leur vie en direct, doc.	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES 22.55 Chroniques criminelles, mag.	21.10 YOUNG SHELDON Série 22.35 Young Sheldon, série
21.00 UN BEAU GESTE. LA RENAISSANCE... 22.30 Président(s) dans l'objectif, doc.	21.10 LE LAC DES CYGNES - BALLET DE KIEV 23.20 Orchestre symphonique...	21.05 GHOST ADVENTURES 22.45 Ghost adventures, doc.	21.05 LEGO MASTERS USA... Div. 22.40 Lego masters USA...	21.00 LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.55 Joséphine, ange gardien, série
21.00 SOIR INFO WEEK-END 23.00 Face à Bock-Côté, mag.	20.45 FOOT : PAYS-BAS / DANEMARK Sport 22.45 MMA : UFC Classiques, sport	21.05 LES SIMPSON Jeunesse 22.20 Les Simpson jeunesse	21.05 ALIEN THEORY Documentaire 22.45 Alien Theory, doc.	21.05 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 22.05 Retour à l'instinct primaire, doc.	21.05 BELGRAVIA Série 22.05 Belgravia, série

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 SKYSCRAPER ★ Film 23.05 Esprits criminels, série	21.10 DEUX MOI ★★ Film 23.00 Passage des arts, mag.	21.10 BROKENWOOD Série 22.45 Brokenwood, série	21.00 RUGBY : TOULOUSE / LYON Sport 23.20 94 ^e cérémonie des Oscars	20.55 LA VENGEANCE DE POÛTINE Doc. 22.20 La rafle des notables, doc.	21.10 CAPITAL Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.
21.00 BOULEVARD DE LA MORT ★ Film 22.55 Le passé recomposé, téléfilm	21.10 AU TABLEAU ! Divertissement 23.10 L'essentiel chez Labro, mag.	21.05 NOUS FINIRONS ENSEMBLE ★ Film 23.30 Les petits mouchoirs ★, film	21.05 HERCULE POIROT Série 22.55 Hercule Poirot, série	21.05 MON MEILLEUR AMI ★ Film 22.20 Le placard ★, film	21.10 VIDÉOSURVEILLANCE : LES IMAGES CHOC 22.05 Vidéosurveillance : les images choc
21.00 REMBOB'INA Magazine 23.00 Les Grands entretiens...	21.10 ANGELS IN AMERICA Spectacle 23.35 Tropique de la violence, spectacle	21.05 CHICAGO FIRE Série 22.35 Chicago Fire, série	21.05 SYDNEY FOX, L'AVENTURIÈRE 22.45 Sydney Fox, l'aventurière, série	21.00 LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin	21.00 L'OMBRE D'EMILY ★ Film 23.10 Seconde chance, film
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Soir info week-end	21.05 FOOTBALL : ALLEMAGNE / ISRAËL 23.05 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 TRANSFORMERS : THE LAST KNIGHT 23.40 Super danger..., doc.	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Doc. 22.55 Faites entrer l'accusé, doc.	21.05 JADE FEVER Documentaire 22.00 Jade Fever, doc.	21.05 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie



TERRES BORÉALES

Vivre à la belle étoile

EMPLACEMENT EXCEPTIONNEL
A DEUX PAS DU CENTRE VILLE

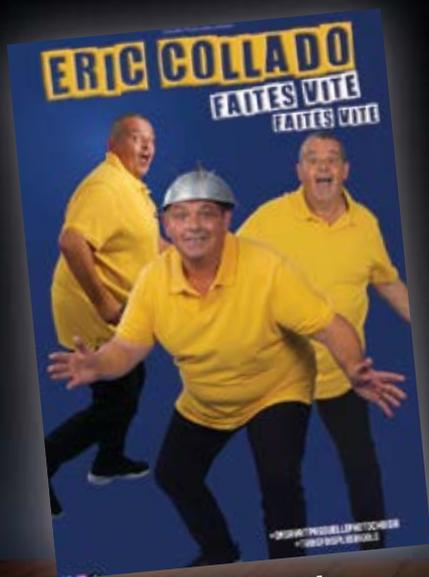
DEPUIS 1979



SANGALLI
MARATUECH

AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

04 68 65 85 85
groupe-sm.com



Eric Collado
«Faites vite... Faites vite !!»



Le 1^{er} avril
Espace D. BAUDIS – NARBONNE-PLAGE
Le 2 avril
Foyer Communal de Villedaigne

Spectacle à
21h



Réservations et programmation disponibles sur : www.theatredelaposte.fr



**URBAN
MAISON**



BIEN CHOISIR SA POMPE À CHALEUR

Plébiscitées pour leurs aspects économique et environnemental, les pompes à chaleur bénéficient de plusieurs aides publiques. Une aubaine pour les installateurs peu scrupuleux qui laissent aux propriétaires une grosse ardoise à régler. Avant de vous lancer, la prudence est de mise.

1/ UNE SÉLECTION IMPÉRATIVE

Rappelons qu'il vaut mieux éviter toute société utilisant le démarchage téléphonique et autres flyers dans les boîtes aux lettres. Les professionnels ayant pignon sur rue n'approchent pas les usagers, ils les laissent les contacter ! De même, si le bouche-à-oreille est toujours bon à prendre, n'oubliez pas d'effectuer au moins 2 ou 3 devis d'entreprises différentes afin de vous lancer en toute connaissance de cause. N'hésitez pas non plus à demander des références de précédents clients et à les contacter pour connaître leur retour d'expérience.

Sachez en outre que pour prétendre aux aides publiques, vous devez obligatoirement faire appel à un professionnel labellisé RGE (reconnu garant de l'environnement). Pour trouver un artisan qualifié, vous pouvez utiliser l'annuaire disponible sur le portail officiel France-renov.gov.fr pour contacter un conseiller au 0 808 800 700 (non surtaxé).

2/ UNE ÉTUDE DE TERRAIN

Pour comparer des offres, encore faut-il que ces dernières soient basées sur une étude de votre logement en bonne et due forme, afin de vous proposer une pompe à chaleur correctement dimensionnée par rapport à vos besoins. 60 millions de consommateurs explique ainsi que la visite doit durer au moins 1 heure, temps nécessaire pour effectuer toute une série de vérifications de rigueur. L'Afpac recommande en plus d'exiger de consulter l'étude

thermique réalisée par le professionnel pour établir son devis, afin de s'assurer du sérieux de son travail.

Une fois l'offre reçue, vérifiez aussi que le matériel proposé soit certifié NFPAC ou HP-Keymark et que la mise en service et la prise en main de l'équipement soient bien comprises dans le tarif. Les conditions de garantie doivent encore être écrites noir sur blanc. Enfin, l'Afpac conseille de demander également un contrat de maintenance avec l'installateur dans la mesure où ce type d'appareil nécessite un entretien par un professionnel tous les 2 ans dès lors que sa puissance est supérieure à 4 KW.

3/ LA VÉRITÉ SUR LES AIDES

Investir dans une pompe à chaleur représente un budget non négligeable qui varie entre 5 000 et près de 20 000 € (installation comprise) selon le modèle choisi et le volume du logement à chauffer. Pour limiter la facture, il est alors possible de bénéficier de certaines aides publiques.

MaPrimeRénov' vous permet ainsi d'obtenir de 4 000 à 10 000 € de subventions, en fonction de votre niveau de revenus, pour une pompe à chaleur géothermique ou solarothermique. Le coup de pouce peut même atteindre plus de 14 000 € pour les foyers les plus modestes en cumulant cette aide avec la prime Coup de pouce chauffage. Mais attention, dans tous les cas, les PAC air/air (chauffage et climatisation) sont exclues !

Pour être sûr de profiter des subventions publiques, mieux vaut vous renseigner au tout début de votre projet auprès d'un conseiller France Rénov' au 0 808 800 700 (non surtaxé). Vous pourrez aussi bénéficier du suivi d'un accompagnateur rénov qui vous aidera dans vos démarches.

TERRAINS À BÂTIR

LIBRE CHOIX DU CONSTRUCTEUR

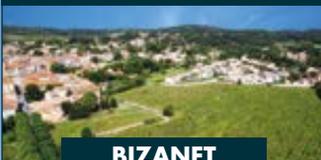
TRAVAUX TERMINÉS



SALLELES D'AUDE

Terrains 3 et 4 faces
De 340 m² à 500 m²

PRÊT À BÂTIR



BIZANET

Grandes parcelles viabilisées
De 450 m² à 765 m²

DÉMARRAGE DES TRAVAUX



MARCORIGNAN

Terrains de 267 m² à 698 m²
Au cœur de la Pinède

TRAVAUX TERMINÉS



NARBONNE

Parcelles de 230 m² à 1019 m²
Sur les hauteurs de Crabit

A 10 MIN DE NARBONNE



ORNAISONS

Terrains prêts à bâtir
De 530 m² à 650 m²

QUARTIER PRISÉ !!



HAUTS DE NARBONNE

Superbes terrains viabilisés
De 450 m² à 755 m²

DEPUIS 1979



**SANGALLI
MARATUECH**
AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

04 68 65 85 85

groupe-sm.com



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
CUISINE**



TRIANGLE D'ACTIVITÉ, LA RÈGLE D'OR DANS LA CUISINE

Quand on est un cordon-bleu et que l'on aime préparer de bons petits plats pour sa famille ou ses amis, on a besoin d'une cuisine optimisée. Ergonomie et confort sont en effet les clefs indispensables pour éviter les déplacements inutiles et les gestes pénibles qui font perdre un temps précieux. Au moment de concevoir les plans de votre cuisine idéale, pensez donc au triangle d'activité. Cette règle d'or permet de faciliter la circulation entre les différents équipements, les surfaces de travail et les placards de rangement.

ON RÉVISE SA GÉOMÉTRIE

En cuisine, le triangle représente simplement les trois pôles d'activité que nous utilisons le plus : l'eau (évier et lave-vaisselle), le froid (réfrigérateur et congélateur) et le chaud (four et plaques). En théorie, ces trois zones doivent être situées à distance plus ou moins égale, tout en laissant suffisamment d'espace à chacune, car la plupart des déplacements se font entre ces trois points.

Il est donc fondamental, au moment de la conception de sa cuisine, d'organiser un pôle avec le stockage des denrées, un autre pour la préparation et la cuisson, composé du plan de travail et des points chauds, et un dernier pour le lavage avec l'évier et éventuellement le lave-vaisselle.

OPTIMISER L'ESPACE

Rationaliser l'espace vous permettra d'effectuer un minimum de déplacements entre les différents points et d'être donc plus efficace lorsque vous serez derrière les fourneaux. Pour un agencement ergonomique, prévoyez un meuble de rangement à proximité du réfrigérateur, cela vous permettra de gagner du temps pour ranger les courses et de les avoir à portée de main au moment de cuisiner. Autre impératif : le pôle de lavage doit se situer

à proximité des déchets. Évier, robinet, égouttoir et lave-vaisselle doivent être placés non loin de la poubelle. Le mieux est encore de prévoir un espace de déchets sous l'évier pour ne pas effectuer de déplacements inutiles au moment de débarrasser la table.

Ensuite, pensez à définir un espace de travail entre les points de lavage et de cuisson, cela vous permettra de préparer vos plats sans contrainte. Enfin, regroupez tous les éléments de cuisson au même endroit (four, plaques, micro-ondes, hotte...), et évidemment loin du réfrigérateur et du congélateur.

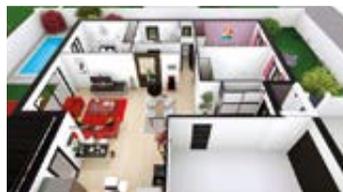
LA TECHNOLOGIE S'INVITE EN CUISINE

Depuis le début de la conception des cuisines modernes, le triangle d'activité est devenu une règle incontournable à respecter autant que faire se peut. Mais les époques changent et les cuisines ont gagné en équipements de toutes sortes. Les appareils électroménagers et les ustensiles se multiplient et modifient notre façon de cuisiner. Les robots multifonction et connectés, les tablettes ou ordinateurs et autres surfaces tactiles sont de plus en plus omniprésents et il est donc indispensable d'en tenir compte au moment de la conception d'une cuisine.

LES PIÈGES À ÉVITER

Au moment d'aménager votre cuisine, soyez logique. N'installez pas de meubles au-dessus des plaques de cuisson à cause de la chaleur et des projections de graisse. De même, évitez de placer votre cuisinière dans un angle, cela pourrait vous donner du fil à retordre à chaque fois que vous souhaitez ouvrir le four. Enfin, sachez qu'il n'existe pas de distance réglementaire entre la plaque de cuisson et l'évier. Mais il est conseillé de laisser un espace d'au moins 60 cm entre les deux.

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

LES CUISINES de
Margaret

*Exceptionnel
modèle d'exposition
à saisir !*

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

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 CLEM Série 23.15 New York, unité spéciale, série	21.10 L'ÎLE AUX TRENTE CERCUEILS 10 Série 22.55 Affaires sensibles, mag.	21.10 RECHERCHE HÉRITIERS... Doc. 23.25 La ligne bleue, doc.	21.00 THE TOWER 10 Série 22.40 The Tower, série	21.00 LE DOC STUPEFIANT 10 22.30 C ce soir, mag.	21.10 MARIÉS AU PREMIER REGARD 22.00 Mariés au premier regard
20.55 LE DERNIER TRAIN DE GUN HILL ★ Film 22.25 Le silence des agneaux, film	21.15 NON-STOP ★ Film 23.10 The predator ★, film	21.05 DIE HARD 4 ★★ 10 Film 23.25 Une journée en enfer ★, film	21.15 GODZILLA II, ROI DES MONSTRES ★ 23.40 The Dark Knight Rises ★★, film	21.05 APPELS D'URGENCE 10 23.25 Appels d'urgence, mag.	21.10 CRIMES 10 Magazine 23.00 Crimes, mag.
20.35 2022 - DOC EN CAMPAGNE Doc. 22.00 Sens Public, mag.	21.10 EMMA PETERS Spectacle 22.20 Hervé au théâtre Mogador, spectacle	21.05 JEREMY FERRARI VENDS 2 PIÈCES... 23.25 Issa Dombia - 1 ^{re} consultation	21.05 RENOVATION ISLAND... Doc. 22.40 Renovation Island...	21.00 RUTH ELKRIEF 2022 Emission 22.00 Brunet et compagnie	21.00 LES EXPERTS Série 22.45 Les experts, série
21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	21.05 FOOT : ESPAGNE / ALBANIE Sport 23.05 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 KAAMELOTT Série 22.40 Kaamelott, série	21.05 AÉROPORTS LES PLUS DANGEREUX 22.40 En zone dangereuse, doc.	21.05 WHEELER DEALERS... Doc. 22.00 Wheeler Dealers : occasions..., doc.	21.05 SQUADRA CRIMINALE 10 Série 22.20 Squadra criminale, série

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.00 FOOT : FRANCE / AFRIQUE DU SUD 23.05 Une famille en or, jeu	21.10 AFFAIRE CONCLUE Magazine 23.20 Affaire conclue, mag.	21.10 FACE À FACE Série 23.05 Le sang des îles d'Or, téléfilm	21.00 5^{ÈME} SET Film 23.00 Pas de deux avec Cédric Klapisch	21.00 PRENEZ SOIN DE VOUS ! Doc. 22.30 C ce soir, mag.	21.10 ELLE M'A SAUVÉE Documentaire 23.05 Elle m'a sauvée : de la fiction à...
20.50 NUCLÉAIRE... Documentaire 22.30 Guerre au Mali..., doc.	21.15 LES DISPARUES Film 23.40 Joe Kidd ★★, film	20.35 FOOTBALL : QUALIFICATION... 22.40 Etat de choc, mag.	21.15 90' ENQUÊTES Magazine 22.35 90' Enquêtes, mag.	21.05 RAMPAGE - HORS DE CONTRÔLE ★ 23.05 Mon voisin le tueur, film	21.10 SPY GAME - JEU D'ESPIONS ★ 10 23.30 First kill, film
20.35 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 LA LA LA Documentaire 23.05 Anais Nin vivre sans entraves	21.05 LE MEILLEUR FORGERON 10 Doc. 22.35 Le meilleur forgeron, doc.	21.05 LE PETIT NICOLAS ★ Film 22.40 La grande histoire du Petit Nicolas	21.00 RUTH ELKRIEF 2022 Emission 22.00 Brunet et compagnie	21.00 CAMPING PARADISI Série 22.45 Camping Paradis, série
21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	20.45 POLOGNE / SUÈDE OU RÉP. TCHÈQUE 21.30 Foot : Tunisie / Mali & Algérie...	21.05 TAMARA ★ Film 23.00 Séduis-moi si tu peux ! ★, film	21.05 ENQUÊTES MYSTÉRIEUSES 22.30 Enquêtes mystérieuses	21.05 LA DÉCOUVERTE DES DERNIERS... 22.30 Les trésors perdus d'Égypte	21.05 SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES 22.00 Snapped : les femmes tueuses

Et si le plus dur était de choisir ?

5 000 € de prestations OFFERTES*

Du 1^{er} au 31 mars 2022

GINESTAS

Villa t4 sur terrain 424 m²

181 700 €*

ARGENS MIN.

Villa t4 sur terrain 542 m²

176 000 €*

OUVEILLAN

Villa t4 sur terrain 300 m²

180 000 €*

SALLELES D'AUDE

Villa t4 sur terrain 385 m²

201 800 €*

NARBONNE

Villa t4 sur terrain 292 m²

217 000 €*

FABREZAN

Villa t4 sur terrain 425 m²

168 000 €*

CANET D'AUDE

Villa t4 sur terrain 385 m²

201 000 €*

MARCORIGNAN

Villa t4 sur terrain 350 m²

221 000 €*

VENTENAC MIN.

Villa t4 sur terrain 500 m²

197 400 €*

Prix calculés avec
la nouvelle norme ro2020

UNE MARQUE DU GROUPE
hexaôm

Créé en 1919 et dirigé familialement depuis 5 générations, HEXAOM est le leader de la construction et de la rénovation de maisons en France.



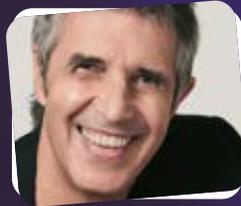
maisons-de-manon.fr

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

TF1  GREY'S ANATOMY Série 22.50 Chicago Fire, série	france-2  MISE A NU Téléfilm 22.50 Infrarouge, doc.	france-3  DES RACINES & DES AILES 23.35 Culture dans votre région	CANAL+  THE SUICIDE SQUAD Film 23.15 Peur bleue 3, téléfilm	france-5  LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.30 C ce soir, mag.	6  TOP CHEF Jeu 23.35 Top chef : le chef des chefs, jeu
arte  LE GARÇU Film 22.40 La nature, l'art et nous, doc.	C8  INSPECTEUR BARNABY Série 23.00 Inspecteur Barnaby, série	W9  LES HÉROS DU NETTOYAGE Doc. 23.20 Les routes les plus dangereuses du monde	TMC  EDGE OF TOMORROW ★ Film 23.20 90' Enquêtes, mag.	TFX  INCROYABLES MARIAGES GITANS 22.55 Incroyables mariages gitans, mag.	TF1  TÉMOIN GENANT ★ Téléfilm 23.05 The Marine 4 : Moving Target
LCP  DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	4  LA FÊTE DE LA CHANSON FRANÇAISE 23.10 Christophe Maé - Comme à la maison	C STAR  RAMBO 2 : LA MISSION ★ Film 22.50 Rambo ★, film	 MON ANIMAL FAIT LA LOI Documentaire 22.25 Mon animal fait la loi, doc.	LCI  RUTH ELKRIEF 2022 Magazine 22.00 Brunet et compagnie	TF1  NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.40 New York section criminelle, série
C NEWS  SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	L'EQUIPE  FOOTBALL : PAYS-BAS / ALLEMAGNE 23.05 L'Équipe du Soir, mag.	6ter  OSS 117, LE CAIRE NID D'ESPIONS ★ 23.00 Kaamelott, série	RMC  100 JOURS AVEC LES GENDARMES... 22.30 100 jours avec les gendarmes...	RMC  TOP FRANCE 2022 Documentaire 22.30 Vintage Mecanic, doc.	6  IMPOSTURE Téléfilm 23.05 Crimes, mag.

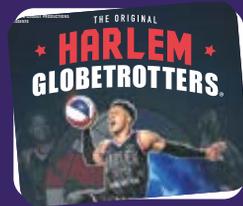
TF1  BALTHAZAR Série 23.15 Balthazar, série	france-2  ÉLYSÉE 2022 Magazine 00.10 Nous, les Européens, mag.	france-3  GAINSBOURG, TOUTE UNE VIE Doc. 23.20 La France en vrai, doc.	CANAL+  THIS IS GOING TO HURT Série 22.40 Les éclaireurs de la guérison, doc.	france-5  REVELATIONS SUR LES MANUSCRITS... 22.35 C ce soir, mag.	6  PÉKIN EXPRESS Jeu 23.35 Pékin express : itinéraire bis, jeu
arte  LE TUEUR DE L'OMBRE : LA MORT EST AVEUGLE 22.30 Boulevard de la mort ★, film	C8  TOUCHE PAS À MON POSTE XXL 23.00 Touche pas à mon poste !	W9  ESPRITS CRIMINELS : UNITÉ SANS FRONTIÈRES 22.40 Esprits criminels : unité sans frontières	TMC  HUNGER GAMES - L'EMBARQUEMENT ★ 23.55 Hunger Games ★, film	TFX  TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES 23.05 Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages	TF1  HÉRITAGES Magazine 22.55 Héritages, mag.
LCP  DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	4  MÉDECINE À LA CIGALE Spectacle 23.05 Joey Starr grandeur nature, doc.	C STAR  AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.	 LE MEILLEUR PÂTISSIER Jeu 23.10 Le meilleur pâtissier - À vos fourneaux	LCI  RUTH ELKRIEF 2022 Magazine 22.00 Brunet et compagnie	TF1  L'ARME FATALE 4 ★ ★ Film 23.20 L'arme fatale 3 ★, film
C NEWS  SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	L'EQUIPE  BASKET-BALL : MILAN / MONACO 22.30 L'Équipe du Soir, mag.	6ter  VIVE LE CAMPING Magazine 23.15 Familles extraordinaires, mag.	RMC  IMMERSION DANS UNE MEGA FOURRIÈRE 22.30 Immersion dans une méga fourrière	RMC  WHEELER DEALERS FRANCE 22.15 Wheeler Dealers France, doc.	6  SHUTTER ISLAND ★ ★ Film 23.30 Whiteout ★, film

NARBONNE ARENA



**JULIEN
CLERC**

27 MARS 2022



**HARLEM
GLOBETROTTERS**

3 MAI 2022



**BERNARD
LAVILLIERS**

5 MAI 2022



**JULIEN
DORÉ**

14 MAI 2022

- LE LAC DES CYGNES 7 AVR. 2022
- N'oubliez pas les paroles 17 AVR. 2022
- HAROUN 21 AVR. 2022
- INÈS REG 28 AVR. 2022
- MESSMER 10 MAI 2022
- JULIEN DORÉ 14 MAI 2022
- VÉRONIC DICAIRE 20 MAI 2022
- AIDA 7 JUIN 2022
- VITAA SLIMANE 18 JUIN 2022
- BACK TO THE FLOYD 1 OCT. 2022
- JE VAIS T'AIMER 5 NOV. 2022
- CINÉ CONCERT 19 NOV. 2022
- CASSE-NOISETTE 2 DÉC. 2022
- LA LÉGENDE DU LION 4 DÉC. 2022
- CARMINA BURANA 15 DÉC. 2022
- FLORENT PEYRE 13 JAN. 2023
- ONE NIGHT OF QUEEN 25 JAN. 2023
- LE PLUS GRAND CABARET DU MONDE 26 JAN. 2023
- HEROES BOWIE BERLIN 24 FEV. 2023
- BOODER 18 MARS 2023
- ALDEBERT 24 MARS 2023
- LA BELLE AU BOIS DORMANT 29 MARS 2023
- THE WORLD OF QUEEN 25 NOV. 2023



NOUVEAU

**LE CONCERT EXTRAORDINAIRE
POP LEGENDS**

15 MAI 2022



NOUVEAU

**L'HÉRITAGE GOLDMAN
MICHAEL JONES**

26 MARS 2023

**BILLETTERIE
DANS LES POINTS
DE VENTE
HABITUELS**

Carrefour, Cultura, FNAC, Géant Casino,
Auchan, E. Leclerc, etc.

ET SUR

NARBONNE-ARENA.FR



Vos sorties audoises à prix d'ami



GUIDE DE DÉCOUVERTE AUDOIS

DÉCOUVREZ, ÉCONOMISEZ, SORTEZ PLUS

Avec le guide Sortez Plus optez pour des loisirs à prix d'ami !



Offres prolongées
toute l'année
2022 !!!!



+ de 80 partenaires et 142 offres de réduction
allant jusqu'à -50% !

Bénéficiez de + de 2 000 € d'économie !

Pour commander votre carnet d'avantages :

www.sortezplus.fr

GRAND NETTOYAGE DE PRINTEMPS

89[€]
90

Dont 2,50 € d'Ecopart

Nettoyeur haute pression YLQ5661C-140B
Pression max 140 bar. flexible de 5m. Réservoir détergeant intégré.
Pompe aluminium tri-piston.
Protection thermique.
Démarrage / Arrêt automatique.

LE TRIO GAGNANT

Atools 
Power & Design

149[€]

Dont 2,50 € d'Ecopart

229[€]

Dont 2,50 € d'Ecopart

Nettoyeur haute pression YLQ6661G-170B

Puissance 2500 W. Moteur à induction.

Pression maxi 170 bar. Débit maxi 468 L/h. Longueur du flexible 8 m. Réservoir de détergeant intégré. Pompe alu tri-piston.

Equipements : pistolet, lance, lance Turbo, brosse voiture, brosse terrasse avec réservoir détergeant et adaptateur métal pour brosse terrasse.

Nettoyeur haute pression YLQ5661G-140C

Puissance 1800 W.

Moteur à induction.

Pression maxi 140 bar. Débit maxi 390

L/h. Longueur du flexible 5 m. Réservoir de détergeant intégré.

Pompe alu tri-piston.

Equipements : pistolet, lance, lance Turbo, brosse voiture et brosse terrasse.

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 8H À 19H30 SANS INTERRUPTION ET **LE DIMANCHE** DE 9H À 12H45

Cour des matériaux ■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 7H À 18H45 SANS INTERRUPTION.

Jardinerie ■ Tél : 04.68.90.16.00

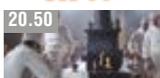
■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 9H À 19H30 ET **LE DIMANCHE** DE 9H30 À 12H30 ET DE 14H À 18H

■ Centre commercial Bonne Source.



Tridôme Narbonne

TF1 21.10  MASK SINGER Divertissement 23.45 The Mask Singer, doc.	france.2 21.10  CAPITAINE MARLEAU Téléfilm 22.55 Capitaine Marleau, téléfilm	france.3 21.10  CREED : L'HERITAGE DE ROCKY BALBOA 23.35 Sang froid ★, film	CANAL+ 21.00  OSS 117 : ALERTE ROUGE EN AFRIQUE NOIRE Film 23.00 OSS 117 : Rio ne répond plus ★	france.5 21.00  MÉLO Film 22.50 Un regard à soi, les artistes pionnières...	6 21.10  THE ROOKIE - LE FLIC DE LOS ANGELES  22.50 The Rookie - Le flic de Los Angeles
arte 20.55  UN BON FLIC Téléfilm 22.30 Senna, doc.	C8 21.15  LES ANNEES SEBASTIEN Div. 23.30 Jeudi reportage, mag.	W9 21.05  ENQUÊTE D'ACTION  Mag. 23.00 Enquête d'Action, mag.	TMC 21.15  LES EXPERTS : MIAMI Série 22.55 Les experts : Miami, série	TFX 21.40  FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL 22.55 Familles nombreuses : la vie en XXL	TF1 21.10  CAIN Série 22.20 Cain, série
LCP 20.35  ZED Documentaire 22.00 Et maintenant 2022 !, mag.	4 21.10  PANAME COMEDY CLUB Div. 22.10 La relève du rire à Lyon, spectacle	C STAR 21.10  DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE 23.00 Douanes sous haute surveillance	RMC 21.05  CASH ★ Film 22.55 Ma famille d'abord, série	LCI 21.00  LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin	TF1 21.00  BIENVENUE AU GÎTE ★ Film 23.00 L'opération Corned Beef ★, film
C NEWS 21.10  SOIR INFO Information 22.10 Soir info	L'EQUIPE 21.05  L'EQUIPE ACTU Magazine 22.50 L'Equipe du Soir, mag.	6ter 21.05  LE FLIC DE BEVERLY HILLS ★ Film 23.00 Twister ★, film	RMC 21.05  NON ÉLUCIDÉ  Documentaire 22.55 Non élucidé, doc.	RMC 21.05  TITANIC : ANATOMIE D'UN GEANT 22.15 Hors de contrôle, doc.	TF1 21.05  HORS DE PRIX ★ Film 23.05 La délicatesse ★, film

TF1 21.10  THE VOICE Div. 23.35 The Voice, div.	france.2 21.05  QUI SONT LES COMIQUES... Div. 23.25 On est en direct, div.	france.3 21.10  CASSANDRE  Série 23.00 Cassandra, serie	CANAL+ 21.00  BORDEAUX-BÈGLES / LA ROCHELLE Sport 23.20 MyReplay, mag.	france.5 20.55  ECHAPPÉES BELLES Magazine 22.25 Echappées belles, mag.	6 21.10  MACGYVER  Série 22.50 MacGyver, série
arte 20.50  AUGUSTE ESCOFFIER Doc. 22.25 Les arpenteurs de la Terre, doc.	C8 21.15  UNE ANNÉE À LA TV Div. 22.55 Une année à la TV	W9 21.05  LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE Série 23.00 La petite histoire de France, serie	TMC 21.05  COLUMBO Série 22.55 Pompiers : leur vie en direct, doc.	TFX 21.05  CHRONIQUES CRIMINELLES  23.00 Chroniques criminelles, mag.	TF1 21.10  YOUNG SHELDON Série 22.35 Young Sheldon, série
LCP 21.00  UN MONDE EN DOCS Magazine 22.30 Un beau geste..., doc.	4 21.10  SAMSON ET DALILA Spectacle 23.25 Gala de stars, spectacle	C STAR 21.05  GHOST ADVENTURES  22.45 Ghost adventures, doc.	RMC 21.05  LEGO MASTERS USA... Div. 22.40 Lego masters USA...	LCI 21.00  LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin	TF1 21.00  JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.50 Joséphine, ange gardien, serie
C NEWS 21.00  SOIR INFO WEEK-END 23.00 Face à Bock-Côté, mag.	L'EQUIPE 21.10  MULTISPORTS : LES JEUX INSOLITES 23.00 MMA : UFC Classiques, sport	6ter 21.05  RENOVATION IMPOSSIBLE Doc. 22.40 Rénovation impossible, doc.	RMC 21.05  ALIEN THEORY  Documentaire 22.45 Alien Theory, doc.	RMC 21.05  RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 22.00 Retour à l'instinct primaire, doc.	TF1 21.05  BELGRAVIA Série 23.05 Crimes, mag.



**URBAN
IDEE**



LES RANGEMENTS MALINS OPTIMISENT LES PETITS ESPACES

Quand on a peu de place, le moindre centimètre carré compte. Or, ce n'est pas parce qu'on habite un petit studio, un deux-pièces étriqué ou une chambre de bonne que l'on doit renoncer à tout l'équipement nécessaire à notre confort quotidien. Pour optimiser l'espace et éviter la crise de claustrophobie, vous pouvez alors miser sur un mobilier particulièrement malin.

LE SALON MULTIFONCTION

Faisant tour à tour office de coin de détente, de salle à manger, voire de bureau et pourquoi pas de chambre, le salon cumule tellement de fonctions qu'il peut en devenir étouffant.

Pour éviter l'impression de fatras, il convient donc de délimiter des zones distinctes, si petites soient-elles. En la matière, le meuble étagère modulable est la cloison idéale ! C'est en effet une bonne astuce pour créer un sas d'entrée, délimiter le lieu de vie de la cuisine ou isoler un coin nuit dans un studio. Le tout permet en outre de disposer de rangements, sans perdre en lumière.

Pour gagner de l'espace, il peut aussi être judicieux de camoufler certains équipements qui vous servent le moins. Un coin bureau peut ainsi se dissimuler derrière une porte de placard ou ne consister qu'en une tablette dépliable s'il ne vous sert qu'à trier de la paperasse de temps en temps. On trouve même des bureaux qui se métamorphosent en desserte ou en lit !

Si le clic-clac est à éviter pour préserver un sommeil de qualité, un canapé modulaire pourra en revanche vous permettre de passer d'une grande assise à plusieurs fauteuils indépendants, tandis qu'un modèle avec coffre intégré sera parfait pour stocker toute votre linge de lit.

UNE CUISINE FONCTIONNELLE

Faute de place au sol, les meubles de cuisine

investissent souvent les murs afin d'offrir suffisamment de rangements. Colonnes, meubles bas et suspendus peuvent ainsi s'élever jusqu'au plafond, quitte à utiliser un petit marchepied pour accéder occasionnellement aux objets les moins utilisés. Côté électroménager, vous pouvez opter pour une cuisinière compacte ou un mini-lave-vaisselle pour limiter l'encombrement ou encore opter pour des combinés du type four et micro-ondes.

Votre cuisine et votre salon sont trop étriqués pour accueillir une table à manger digne de ce nom ? Ce n'est pas grave ! Une table à hauteur réglable servira aisément de table basse et de table de dîner selon vos besoins.

DES ESPACES BIEN PENSÉS

C'est bien souvent sur l'espace nuit et la salle de bains qu'il faut rogner lorsqu'on a un budget limité. Votre chambre à coucher est minuscule, voire inexistante ? D'innombrables modèles de lits sont aujourd'hui truffés de tiroirs ou de coffres de rangement, afin d'optimiser au maximum ce meuble imposant. Pensez encore aux étagères intégrées dans la tête ou en pied de lit ou même aux lits escamotables.

Par ailleurs, la colonne de rangement est incontournable dans une pièce d'eau réduite. En plus de stocker un maximum d'affaires, elle pourra aussi intégrer une porte-miroir ou de petites étagères ouvertes sur le côté pour le tout-venant. N'hésitez pas non plus à troquer votre vieux meuble sous vasque encombré de tuyaux par un modèle bien mieux pensé intégrant la plomberie derrière des grands tiroirs de rangement. Plus fort encore, certains modèles particulièrement astucieux prévoient un bloc de tiroir amovible qui se transforme en siège, tandis que le lavabo se métamorphose en coiffeuse !

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 QU'EST-CE QU'ON A ENCORE... ★ Film 23.00 Qu'est-ce qu'ils ont fait..., doc.	21.10 GEMINI MAN ★ Film 23.10 Passage des arts, mag.	21.10 BROKENWOOD Série 22.40 Brokenwood, série	21.05 RACING 92 / STADE FRANÇAIS 23.50 The suicide squad, film	20.55 LA FABRIQUE DU MENSONGE Doc. 22.30 Alfred et Lucie Dreyfus..., doc.	21.10 ZONE INTERDITE Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.
21.00 MYSTIC RIVER ★★ Film 23.15 Tony Curtis, doc.	21.10 LA REGLE DU JEU ★ Film 23.10 L'essentiel chez Labro, mag.	21.05 MON GARÇON ★★ Film 22.40 Nous finirons ensemble ★, film	21.05 HERCULE POIROT Série 23.00 Hercule Poirot, série	21.05 CRAWL ★ Film 22.50 47 Meters Down, film	21.10 VIDÉO SURVEILLANCE 22.05 Vidéosurveillance : les images choc
21.00 REMMOB'INA Magazine 23.00 Les Grands entretiens...	21.10 EN ATTENDANT BOJANGLES 22.30 Ninalisa, spectacle	21.05 CHICAGO FIRE Série 22.35 Chicago Fire, série	21.05 SYDNEY FOX, L'AVENTURIÈRE 22.45 Sydney Fox, l'aventurière, série	21.00 LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin	21.00 LARGO WINCH ★ Film 23.00 Les innocents, série
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Soir info week-end	19.00 FLECHETTES : PREMIER LEAGUE 22.40 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 XXX : REACTIVATED ★ Film 23.00 Cauchemar en avion 2, doc.	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Doc. 22.40 Faites entrer l'accusé, doc.	21.05 CHERCHEURS D'OPALE Doc. 22.00 Chercheurs d'opale, doc.	21.05 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 CLEM Série 23.15 New York, unité spéciale, série	21.15 L'ÎLE AUX TRENTÉ CERCUEILS Série 22.55 Affaires sensibles, mag.	21.10 RECHERCHE HÉRITIÈRES... Doc. 23.20 La ligne bleue, doc.	21.00 INFINITI Série 22.55 Profession..., div.	21.00 SUR LE FRONT Documentaire 22.45 C ce soir, mag.	21.10 MARIÉS AU PREMIER REGARD 23.15 Et si on se recontraît ?
20.50 LE TEMPS D'AIMER ET LE TEMPS... Film 23.00 Solo Sunny, film	21.15 DANS LA BRUME ★ Film 23.10 Non-stop ★, film	21.05 DIE HARD : BELLE JOURNÉE POUR... 22.50 Die hard 4, retour en enfer ★★, film	21.15 VENOM ★ Film 23.20 90' Enquêtes, mag.	21.05 APPELS D'URGENCE Mag. 23.10 Appels d'urgence, mag.	21.10 CRIMES ET FAITS DIVERS... Mag. 23.10 Crimes, mag.
20.35 DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 YOUSOU'N DOUR Spectacle 22.40 Oumou Sangaré, spectacle	21.05 LA 64^e CÉRÉMONIE DES GRAMMY... 23.50 40 ans de tubes spéciale...	21.05 RENOVATION ISLAND... Doc. 22.40 Renovation Island..., doc.	20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Émission 22.00 Brunet et compagnie	21.00 LES EXPERTS Série 22.40 Les experts, série
21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	21.00 FUTSAL : FRANCE / SLOVÉNIE Sport 22.50 L'Équipe du Soir - 2 ^e partie, mag.	21.05 KAAMELOTT Série 22.45 Kaamelott, série	21.05 2050 : FAUDRA-T-IL VRAIMENT... Doc. 22.15 Fin du monde : le jour d'après	21.05 MECANOS EXPRESS Doc. 22.10 Mecanos express, doc.	21.05 SQUADRA CRIMINALE Série 22.10 Squadra criminale, série

SPORT

RUGBY PRO D2

Vendredi 15 avril **19h30**



RCN



FC GRENOBLE

Vendredi 28 avril **19h30**



RCN



US OYONNAX

RUGBY Fédérale 2 Poule 5

Dimanche 10 avril **15h**



AGR



Lévézou Ségala

Dimanche 17 avril **15h**



Castelnau



AGR

FOOTBALL Nationale 3

Samedi 09 avril **20h**



FUN



AGDE

Samedi 16 avril **20h**



TOULOUSE B



FUN

HANDBALL Nationale 1 féminine

Samedi 26 mars **20h15**



Annecy CSAV
Handball



Narbonne
Handball

Samedi 02 avril **19h**



Narbonne
Handball



HBC Echirolles
Eybens

TF1 21.10 KOH-LANTA Jeu 23.40 Une famille en or, jeu	france-2 21.10 ELYSEE 2022... Magazine 00.25 Nous les Européens, mag.	france-3 21.10 FACE A FACE Série 23.05 Un parfum de sang ★, film	CANAL+ 21.00 FOOTBALL : CHAMPIONS LEAGUE Sport 22.55 CCC le débrief, mag.	france-5 21.00 ENQUÊTE DE SANTÉ Documentaire 22.40 C ce soir, mag.	6 21.10 NCIS Série 22.50 NCIS, série
arte 20.55 SAUVAGES, AU CŒUR DES ZOOS... 22.30 Restituer ?, doc.	C8 21.15 MISSION PAYS BASQUE ★ Film 23.10 Le marginal ★, film	W9 21.05 PRINCE OF PERSIA : LES SABLES... Film 23.10 La première étoile ★, film	TMC 21.15 CARLOS GHOSN, LE DERNIER VOL 23.10 90' Enquêtes, mag.	TFX 21.05 DE L'AUTRE CÔTÉ DU LIT ★ Film 22.50 Mon meilleur ami ★, film	MEA CULPA ★ Film 22.55 The Marine 4 : Moving Target
LCP 20.35 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	4 21.10 GAINSBURG TOUTE UNE VIE Doc. 23.35 La la la, doc.	CSTAR 21.05 LE MEILLEUR FORGERON 22.35 Le meilleur forgeron, jeu	LES VACANCES DU PETIT NICOLAS ★ 22.45 Animaux VIP : une bête de réno	LCI 20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Émission 22.00 Brunet et compagnie	TF1 21.00 CAMPING PARADIS Série 22.50 Camping Paradis, série
C NEWS 21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	L'ÉQUIPE 21.05 MOTO : L'ÉQUIPE MOTEUR... Sport 22.50 L'Équipe du Soir, mag.	6ter 21.05 TAMARA VOL.2 ★ Film 22.50 Tamara ★, film	RMC 21.05 LA VÉRITABLE HISTOIRE... Doc. 22.10 La véritable histoire doc	RMC 21.05 LES DERNIERS SECRETS D'ÉGYPTE 22.05 Les trésors perdus d'Égypte	SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES 22.00 Snapped : les femmes tueuses

TF1 21.10 GREY'S ANATOMY Série 22.45 Chicago Fire, série	france-2 21.05 EN PLEIN CŒUR Téléfilm 22.45 Infrarouge, doc.	france-3 21.10 IL ÉTAIT UNE FOIS MARSEILLE Doc. 23.05 Enquêtes de région, mag.	CANAL+ 21.00 VANISHING Film 22.35 L'État du Texas contre Melissa	france-5 21.00 LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.30 C ce soir, mag.	6 21.10 TOP CHEF Jeu 23.30 Top chef : le chef des chefs, jeu
arte 20.55 LES GARDIENNES ★ Film 23.05 La nature, l'art et nous, doc.	C8 21.15 INSPECTEUR BARNABY Série 23.00 Inspecteur Barnaby, série	W9 21.05 LES HÉROS DU NETTOYAGE... 23.25 Les routes les plus dangereuses	TMC 21.15 CANAP 89 Magazine 23.00 52 minutes de mode by Loïc Prigent, doc.	TFX 21.05 INCROYABLES MARIAGES GITANS 23.00 Incroyables mariages gitans	VANQUISH : UNE NUIT DE VENGEANCE 22.55 Témoin gênant ★, téléfilm
LCP 20.40 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	4 21.10 ALEX BEAUPIN : LOVE ON THE BEAT 22.40 La fête de la chanson française	CSTAR 21.05 RAMBO 3 ★ Film 23.05 Rambo 2 : la mission ★, film	MON ANIMAL FAIT LA LOI Documentaire 22.25 Mon animal fait la loi, doc.	LCI 20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Émission 22.00 Brunet et compagnie	TF1 21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série 22.40 New York section criminelle, série
C NEWS 21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	L'ÉQUIPE 21.05 KICKBOXER : L'HÉRITAGE Téléfilm 23.15 L'Équipe du Soir, mag.	6ter 21.05 QSS 117, RIO NE REPOND PLUS Film 22.50 Oss 117, Le Caire nid d'espions ★,	RMC 21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSE... Doc. 22.40 Affaire Jubilar : enquête..., doc.	RMC 21.05 TOP GEAR FRANCE Doc. 22.20 Vintage Mecanic, doc.	ALLIANCES ROUGE SANG 22.50 Crimes, mag.



AVANT-PREMIÈRE

EN PRÉSENCE de Clovis CORNILLAC

MARDI **3 MAI**

16
HEURES
45

INFOS ET HORAIRES SUR www.cgrcinemas.fr

RÉSERVEZ VOS PLACES DÈS MAINTENANT

CGR
CINEMAS



**URBAN
SENIORS**



SENIORS : FAUT-IL ADOPTER ?

Vous aimez les animaux et souhaiteriez en adopter un afin de vous tenir compagnie mais, à votre grand âge, vous ne savez pas si cette décision est toujours judicieuse ? On vous aide à peser le pour et le contre.

LES ANIMAUX, UNE SOURCE DE BONHEUR ET DE BIENFAITS

En plus de tout l'amour et le réconfort qu'ils nous apportent au quotidien, nos amis à quatre pattes sont également bénéfiques pour la santé ! En effet, de nombreuses études scientifiques ont démontré l'impact positif d'avoir un animal à ses côtés, tant pour le bien-être physique que mental. Ainsi, les propriétaires de chiens ont 23 % de risques en moins de mourir d'une maladie cardiovasculaire que les personnes sans animaux, grâce à leur présence apaisante et à la nécessité de faire de l'exercice pour les promener. Posséder un animal permettrait par ailleurs de stimuler les capacités intellectuelles des personnes âgées et de diminuer la sensation d'isolement. Enfin, le recours à la zoothérapie – c'est-à-dire le recours aux animaux visiteurs et animaux thérapeutes – se multiplie dans les centres de soin et maisons de retraite, où les soignants ont remarqué une amélioration significative de certains symptômes physiologiques et de l'état psychologique des pensionnaires grâce aux interactions régulières avec nos amies les bêtes. Adopter un compagnon, chien, chat ou rongeur, vous fera donc sans le moindre doute le plus grand bien !

DES CONTRAINTES À NE PAS SOUS-ESTIMER

Néanmoins, être propriétaire d'un animal implique de nombreuses responsabilités. Ainsi, si vous possédez un chien, il est impératif de sortir le promener plusieurs fois par jour, même s'il s'agit d'une race de petite taille. Cela nécessite donc que vous soyez encore autonome et possédiez une condition physique suffisamment bonne pour parcourir au moins 2 à 3 km quotidiennement (vous pouvez les diviser en plusieurs sorties). Avec la perte de leurs poils et les saletés qu'ils ramènent sous leurs

coussinets, nos compagnons à quatre pattes ont aussi tendance à salir nos intérieurs, ce qui implique davantage de ménage.

S'occuper d'un animal est également relativement onéreux. D'après une étude menée par ProntoPro.fr, plateforme de mise en relation de particuliers avec des professionnels de confiance, veiller au bien-être de nos petits protégés coûterait en moyenne 1 150 € par an.

Enfin, gardez à l'esprit qu'un chat ou un chien a une espérance de vie moyenne d'une quinzaine d'années. Il faudra ainsi, malheureusement, penser à votre propre décès, afin d'éviter que votre boule de poils ne se retrouve seule et finisse dans un refuge, même si d'autres solutions existent. Si adopter un jeune animal alors que vous avez atteint 70 ans est tout à fait raisonnable, passé 90 ans, il sera par conséquent plus judicieux d'y renoncer.

PRÉVOIR TOUTES LES ÉVENTUALITÉS

Évidemment, avec les années, votre condition physique peut évoluer. Si vos forces diminuent et que vous éprouvez des difficultés croissantes à vous occuper de votre petit protégé, sachez qu'il existe des services d'aide aux soins et à la promenade des animaux de compagnie pour les personnes dépendantes. Cette activité consiste à confier à une tierce personne la tâche de sortir et de promener votre chien si vous ne pouvez plus vous déplacer. L'intervenant peut aussi se charger du brossage, changer la litière de votre chat ou nettoyer la cage de votre oiseau ou de votre rongeur, et s'occupe également de préparer et mettre à disposition leurs repas. De même, si le toilettage et les soins vétérinaires en eux-mêmes sont exclus, le transport de vos animaux jusque chez ces professionnels peut en revanche être pris en charge. Dans la mesure où ces missions rentrent dans le cadre des services à la personne, vous pouvez en outre bénéficier d'un avantage fiscal prenant la forme d'un crédit d'impôt, à condition que l'organisme auquel vous fassiez appel soit déclaré.

PRODUITS FRAIS - SAVEURS - TERROIR & GASTRONOMIE
66 Commerçants, Producteurs et Artisans de bouche en centre ville

Les Halles de Narbonne

Fromages
affinés :
Qui dit mieux ?



OUVERT 365 Jours par an de 7h à 14h



www.narbonne.halles.fr



Instagram

[les.halles.de.narbonne](https://www.instagram.com/les.halles.de.narbonne)



facebook

Les Halles De Narbonne



<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>BALTHAZAR  Série</p> <p>23.15 Balthazar, série</p> <p>arte</p>	<p>france-2</p> <p>21.05</p>  <p>CASH INVESTIGATION</p> <p>23.00 Complément d'enquête, mag.</p> <p>G8</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p>  <p>LA VIE RÉVÉE DE NOUGARO Doc.</p> <p>23.05 La France en vrai, doc.</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.00</p>  <p>THIS IS GOING TO HURT  Série</p> <p>22.40 Jérôme, les yeux dans le bleu, doc.</p> <p>TMC</p>	<p>france-5</p> <p>21.00</p>  <p>CARNAC, SUR LES TRACES... Doc.</p> <p>22.35 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>PÉKIN EXPRESS... Jeu</p> <p>23.30 Pékin express : itinéraire bis, jeu</p>
<p>20.55</p>  <p>EN THÉRAPIE Série</p> <p>23.00 Hambourg - Les parrains..., doc.</p> <p>LCP </p>	<p>21.15</p>  <p>TOUCHE PAS À MON POSTE XXL</p> <p>23.00 Touche pas à mon poste !</p> <p>+4 X</p>	<p>20.50</p>  <p>FOOTBALL : EUROPA LEAGUE</p> <p>22.50 100 % Foot, mag.</p> <p>C STAR</p>	<p>21.15</p>  <p>HUNGER GAMES - LA RÉVOLTE</p> <p>23.30 Hunger Games - L'embrassement</p>	<p>21.05</p>  <p>TATTOO COVER : SAUVEURS... Div.</p> <p>22.05 Tattoo Cover : Sauveurs de...</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>HÉRITAGES Magazine</p> <p>23.00 Héritages, mag.</p> <p>TF1</p>
<p>20.40</p>  <p>DÉBATDOC Documentaire</p> <p>22.00 Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.10</p>  <p>#JR Documentaire</p> <p>22.00 La tour Paris 13, de l'art à..., doc.</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.05</p>  <p>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag.</p> <p>22.45 Au cœur de l'enquête, mag.</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p>  <p>LE MEILLEUR PÂTISSIER Div.</p> <p>23.15 Le meilleur pâtissier...</p> <p>RMC </p>	<p>20.00</p>  <p>RUTH ELKRIEF 2022 Emission</p> <p>22.00 Brunet et compagnie</p> <p>RMC </p>	<p>21.00</p>  <p>RUSH HOUR ★ Film</p> <p>22.50 L'arme fatale 4 ★★, film</p>
<p>21.10</p>  <p>SOIR INFO Information</p> <p>22.30 On peut tout se dire</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.10</p>  <p>HALO 4 : L'AUBE DE L'ESPÉRANCE</p> <p>22.50 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p>21.05</p>  <p>VIVE LE CAMPING Magazine</p> <p>23.20 Vive le camping, mag.</p>	<p>21.05</p>  <p>DANS LES SECRETS DU PARC ASTÉRIX</p> <p>22.30 Disneyland Paris : les secrets..., doc.</p>	<p>21.05</p>  <p>WHEELER DEALERS FRANCE Doc.</p> <p>22.10 Wheeler Dealers France, doc.</p> <p>RMC </p>	<p>21.05</p>  <p>LES PLEINS POUVOIRS Film</p> <p>23.20 Shutter Island ★★, film</p>

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>MASK SINGER Div.</p> <p>23.45 Mask Singer, div.</p> <p>arte</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>CAPITAINE MARLEAU Série</p> <p>22.45 Capitaine Marleau, série</p> <p>G8</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p>  <p>3H10 POUR YUMA ★ Film</p> <p>23.25 Nevada ★★, film</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.00</p>  <p>SANS UN BRUIT 2 Film</p> <p>22.45 The suicide squad, film</p> <p>TMC</p>	<p>france-5</p> <p>21.00</p>  <p>SPOTLIGHT ★★ Film</p> <p>23.10 Quand les impressionnistes..., doc.</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>THE ROOKIE - LE FLIC DE L. A. Série</p> <p>22.50 The Rookie - Le flic de L. A., série</p>
<p>20.55</p>  <p>DE L'AIR Téléfilm</p> <p>22.30 Neil Young, doc.</p> <p>LCP </p>	<p>21.15</p>  <p>LES ANNÉES SEBASTIEN Div.</p> <p>23.30 Jeudi reportage, mag.</p> <p>+4 X</p>	<p>20.35</p>  <p>PAYS DE GALLES / FRANCE Sport</p> <p>22.40 Enquête d'action, mag.</p> <p>C STAR</p>	<p>21.15</p>  <p>LES EXPERTS : MIAMI Série</p> <p>22.55 Les experts : Miami, série</p>	<p>21.05</p>  <p>FAMILLES NOMBREUSES... Film</p> <p>22.45 Familles nombreuses...</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>CAÏN Série</p> <p>22.15 Caïn, série</p> <p>TF1</p>
<p>20.35</p>  <p>ZED = ZONE D'ÉDUCATION... Doc.</p> <p>22.00 Et maintenant 2022 !, mag.</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.10</p>  <p>JEREMY LORCA Spectacle</p> <p>22.20 Drôle de région, le rire de chez vous !</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE USA...</p> <p>22.50 Douanes sous haute surveillance</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p>  <p>LE TOUR DU MONDE EN 80 JOURS ★ Film</p> <p>23.05 Cash ★, film</p> <p>RMC </p>	<p>21.00</p>  <p>LES DOCS LCI Documentaire</p> <p>22.00 22H Darius Rochebin</p> <p>RMC </p>	<p>21.00</p>  <p>...ADELE BLANC-SEC ★ Film</p> <p>23.00 Bienvenue au gîte ★, film</p>
<p>21.10</p>  <p>SOIR INFO Information</p> <p>22.10 Soir info, info</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.00</p>  <p>BASKET-BALL : MONACO / BERLIN</p> <p>22.50 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p>21.05</p>  <p>LE FLIC DE BEVERLY HILLS 2</p> <p>23.50 Le flic de Beverly Hills 2 ★</p>	<p>21.05</p>  <p>NON ÉLUCIDÉ  Documentaire</p> <p>22.55 Non élucidé, doc.</p>	<p>21.05</p>  <p>LES SECRETS DE FORT BOYARD Doc.</p> <p>22.10 Les forteresses maritimes, doc.</p> <p>RMC </p>	<p>21.05</p>  <p>DE VRAIS MENSONGES ★ Film</p> <p>23.05 Hors de prix ★, film</p>

Le 27 mars
on change d'heure !



pensez à avancer vos montres
d'une heure !

URBAN TV
& SORTIES

**URBAN TV & SORTIES,
LE MAG QUI VOUS UNIFORME !**

**Service publicité
06 02 11 26 36**

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 :

RÉSERVE DE GRAINS (5 lettres)

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

- | | | |
|-------------|-------------|----------|
| AGNELET | ENFOUI | PROFANE |
| AIMANTÉE | ENGANE | RETIRÉ |
| ALLÈNE | ÉOLIENNE | RILSAN |
| AMENÉE | ÉVENTUALITÉ | RISBERME |
| ANOSMIE | GARÇON | RONFLÉ |
| AQUEUX | IDIOME | ROUGEUR |
| AULOFÉE | MERANO | SATYRE |
| AVERTIES | MIETTE | SCHISTE |
| CÂBLER | NÉPHRITE | STENTOR |
| CIRQUE | PENNÉE | TRANCHES |
| DÉPARTEMENT | PERMANENCE | YÉMÉNITE |
| ENCLAVES | POURRI | ZYGOMA |

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

MOT MYSTÈRE : NUAGE

1. Réponse C : Le stick est un terme anglais désignant la crosse au hockey sur gazon.

QUIZ

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

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

BINARY

QUIZ

1 - Parmi ces termes, lequel n'est pas propre à l'escrime ?

- A. Le fleuret
- B. Le fil de corps
- C. Le stick
- D. La cuirasse

BINARY MOYEN

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

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



LEZIGNAN

Villa T4 + garage
sur terrain 400 m²

180 000 €

NARBONNE

Villa T4 + garage
sur terrain 240 m²

230 000 €

SALLÈLES

Villa T4 + garage
sur terrain 345 m²

180 000 €

GINESTAS

Villa T4 + garage
sur terrain 400 m²

195 000 €

BOUTENAC

Villa T4 + garage
sur terrain 500 m²

180 000 €

MARCORIGNAN

Villa T4 + garage
sur terrain 335 m²

216 000 €

OLONZAC

Villa T4 + garage
sur terrain 305 m²

160 000 €

ST-ANDRÉ DE RO.

Villa T4 + garage
sur terrain 400 m²

170 000 €

VENTENAC

Villa T4 + garage
sur terrain 391 m²

185 000 €

MOUSSAN

Villa T4 + garage
sur terrain 400 m²

220 000 €

PORT-LA-NOUVELLE

Villa T4 + garage
sur terrain 325 m²

240 000 €

**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

RÉALISEZ VOS RÊVES EN SUR-MESURE



* SUR PRIX TTC HORS POSE. VOIR CONDITIONS EN MAGASINS

DU 7 AU 26 MARS 2022
100€ OFFERTS

PAR TRANCHE DE

1000€ D'ACHAT*

Quadro[®]

Intérieurs sur-mesure

RANGEMENTS DRESSINGS BIBLIOTHÈQUES SOUS-ESCALIERS CUISINES

62 RUE DEMOGE ZAC DE BONNE SOURCE • NARBONNE • Tél : 04 68 75 91 45 • narbonne@magasin-quadro.fr

ALPLAST

FABRICANT



ÉCLAIRAGE LED ET POSE
OFFERTS

Sur les pergolas
du 04/04/2022 au 31/05/2022

déjà 27 ans



■ Étude

■ Conception

■ Réalisation

2 av. de l'Hérault - 11110 COURSAN

04 68 33 95 27



www.alplast.fr