

Narbonne - N°055 - Du 18 juin au 1<sup>er</sup> juillet 2022

# URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.



CHOISIR  
SA PISCINE



CHOISIR  
SON SPA



ÉQUIPER



ENTREtenir



JOUER



PROFITER



## L'EXPERT PISCINE

proche de chez vous

[CASH-PISCINES.COM](http://CASH-PISCINES.COM)

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

Tél : 05 36 28 30 30 / [narbonne@cash-piscines.com](mailto:narbonne@cash-piscines.com)

**CASH PISCINES NARBONNE**

ZI de Plaisance - Rue de Ratacas - 11100 NARBONNE

# TRIDOME

BRICO - MAISON - JARDIN

104€  
90

MWH  
BAIN-BOULEVARD



### Bain de soleil Tosca

Structure aluminium. Toile en polyester enduit PVC.  
Empilable. Dossier multi-positions.  
Dim. L. 170/197 x l. 67 x H. 83/46 cm.  
Existe en coloris anthracite, anthracite chiné et blanc.

À partir de  
**29€**  
Dont 0,25 € d'Écopart



### Chilienne tradition

Structure en hêtre massif. Toile en coton 210 g agrafé. Inclinable 3 positions.  
Existe en différents coloris.  
Coloris zinc **29,90 €** dont 0,25 € d'Écopart.  
Coloris avocat **29 €** dont 0,25 € d'Écopart.  
Coloris Tampico **29 €** dont 0,25 € d'Écopart.



L'ensemble

119€  
90

Dont 2,81 € d'Écopart

### Lot de 2 bains de soleil Fidji + 2 tables basses

En résine. Coloris blanc.  
2 bains de soleil Fidji à **101,50 €**  
dont 2,21 € d'Écopart  
Table basse Miami à **9,20 €** dont  
0,20 € d'Écopart.



Garantie  
**5**  
ans

49€  
90

Parasol Ø 270 cm  
Structure en aluminium et fibre de verre.  
Mât Ø 34/38 mm, 10 baleines en fibre de verre. Inclinable.  
Toile déperlante de 180 gr.  
Existe en différents coloris.

ProLoisirs



89€  
90

Dont 0,50 € d'Écopart

Garantie  
**5**  
ans



### Barbecue électrique Rovel

2000W. Plaque de cuisson en aluminium avec revêtement anti-adhésif L. 33,5 x l. 22 cm.  
Cuve en acier. Thermostat réglable 5 positions. Pour 6 convives.

Somagic  
Barbecues

399€



### FORGE ADOUR

### Plancha gaz Origin G60A

2 brûleurs 5800W. Châssis en acier noir double paroi revêtement 3 couches. Plaque de cuisson en fonte émaillée. Bac à graisse 1L. Allumage électronique. Nombre de convive : 8 à 10.  
Dim. L. 63,7 x P. 55,3 x H. 24,4 cm.

14€  
90

### Charbon de bois «Qualité Restaurant»

Gros morceaux, allumage facile, temps de combustion long. Le sac de 50 litres.



9€  
90

cook in garden  
Barbecues & Accessoires



### Set 3 accessoires

Set comprenant  
1 pince,  
1 spatule et  
1 fourchette manche bois 100 % FSC.

11€  
90

Soit le litre à 15,87 €

Nettoyant plancha  
Produit nettoyant pour plancha. Le pulvérisateur de 750 ml.

cook in garden  
Barbecues & Accessoires



# PRÉPAREZ VOTRE ÉTÉ !



**299€<sub>90</sub>**

### Barbecue à gaz Fiesta 3

10,5 kW. Surface de cuisson en fonte émaillée L. 62 x l. 41,5 cm.  
Comprenant 1 grille en fonte émaillée et 1 plancha en fonte émaillée.  
3 brûleurs droit en inox. Allumage piezo intégré.  
Capot avec thermomètre.  
Pour 10 convives.  
Cuve en acier émaillé avec couvercle de cuisson en acier peint.  
Chariot en métal avec 2 roues.  
Dim. L. 125 x P. 57 x H. 110 cm.



Housse **OFFERTE**



Garantie  
**10**  
ans

**CAMPINGAZ**

**279€<sub>90</sub>**

Dont 0,12 € d'Ecopart

### Plancha à gaz sur chariot EX PLUS

7,5 Kw. Surface de cuisson L. 66 x P. 42 cm.  
Plaque en fonte émaillée, 2 brûleurs en acier aluminium. Couvercle de protection. Bac de récupération de graisses. Allumage piezo.  
Chariot avec panneau frontal semi-ouvert et panier à épices intégré, 2 tablettes latérales rabattables avec porte-ustensiles.

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



## 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

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 !



OFFRE  
SPÉCIALE  
FÊTE  
DES PÈRES



Valable jusqu'au  
1<sup>er</sup> juillet  
Seulement !

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**

## Bonne fête papa,

Les papas sont à l'honneur ce dimanche 19 juin avec une journée qui leur est dédiée, à l'image de la tradition plus ancienne de célébrer les mamans.

La fête des pères «civile», héritée d'une célébration d'origine religieuse, est née aux Etats-Unis au début du XXe siècle, alors que la fête des mères était **entrée dans les mœurs depuis un certain temps**. Elle a ensuite gagné le monde entier, ou presque, s'accompagnant la plupart du temps **de la tradition d'offrir un cadeau**.

En France, il faut attendre la fin de la **Seconde guerre mondiale** pour voir cette fête fixée au troisième dimanche du mois de juin être célébrée, sous l'impulsion de Flaminio, un fabricant de briquets à gaz qui y voyait l'occasion de favoriser ses affaires en vendant nombre de ses produits **aux enfants à la recherche de cadeaux**.

Fêter les papas aujourd'hui dépasse le cadre d'un cadeau. Fêter les papas, c'est briser cette carapace d'homme fort, protecteur et cachant ses émotions, pour lui dire au combien nous l'aimons, au combien nous aimons lui faire des câlins. Notre papa, c'est notre premier héros. Alors dites le lui, et pour les idées de cadeaux, foncez chez nos **partenaires commerçants et artisans du Narbonnais**.

Découvrez dans le nouvel opus d'**Urban TV & Sorties** l'offre

de nos partenaires présentées par notre dénicheur de bonnes affaires, Arthur le Gecko... pour profiter pleinement de vos loisirs et de votre quotidien, et toujours **les offres incroyables du carnet SORTEZ + !** Jugez plutôt : pour **la fête des Pères, le carnet SORTEZ+ est à 30€** au lieu de 35€, et vous pouvez bénéficier jusqu'à 2 000 € d'avantages...

Achetez vite votre carnet sur [www.sortezplus.fr](http://www.sortezplus.fr) ! Le cadeau idéal pour gâter votre papa.

Profitez du numéro 55 d'Urban TV, car comme tous les ans à la même époque, il part en vacances et reviendra début septembre. Il laissera place cet été au **magazine touristique Roadbook** qui fêtera en 2022 sa douzième édition ! Retrouvez le dès fin Juin chez nos partenaires, dans les Offices et points de Tourisme, et sur le site [www.roadbook-aude.com](http://www.roadbook-aude.com).

Retrouvez le **nouveau numéro d'Urban TV & Sorties** sur [www.urbantv-narbonne.fr](http://www.urbantv-narbonne.fr), et parcourez les programmes TV de vos chaînes préférées en temps réel !

**Bonne lecture à toutes et tous.**

# ELIZIK'

## THÉÂTRE DE LA NATURE NARBONNE-PLAGE

**BEN. (L'Oncle Soul)**  
& le Big Band Brass  
Dominique Rieux

**Hommage à Ennio Morricone**  
Daniel Tosi & l'Orchestre  
Perpignan Catalogne

**Grupo Compay Segundo**

**Las Migas**

**Les Françaises**

**4 > 9  
Juillet  
2022  
GRATUIT**

Réservations : [narbonne.fr/billetterie](http://narbonne.fr/billetterie)

[www.urbantv-narbonne.fr](http://www.urbantv-narbonne.fr)  
Urban TV & Sorties

[www.roadbook-aude.com](http://www.roadbook-aude.com)  
Roadbook

[www.roadbook-aude.com](http://www.roadbook-aude.com)  
Evolucion Auto TOYOTA  
NARBONNE

[www.roadbook-aude.com](http://www.roadbook-aude.com)  
GRAND SUD

[www.roadbook-aude.com](http://www.roadbook-aude.com)  
RADIO LENGADÒC

VILLES & PAYS  
JART &  
DIR

Narbonne  
AU CŒUR DES POSSIBLES

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  30 ANS D'ÉMISSIONS CULTES 23.35 30 ans d'émissions cultes <b>arte</b>	21.10  QUEL EST VOTRE COMIQUE PRÉFÉRÉ 23.25 On est en direct <b>C8</b>	21.10  MEURTRES A FIGEAC Téléfilm 22.40 Meurtres à l'île d'Yeu, téléfilm <b>W9</b>	21.00  RUGBY : TOP 14 Sport 23.20 The desperate hour, film <b>TMC</b>	20.55  ÉCHAPPEES BELLES Magazine 22.25 Échappées belles, mag. <b>TFX</b>	21.10  BULL Série 22.50 Bull, série <b>TF1</b>
20.50  LES ÉTRUSQUES Documentaire 22.25 La chute des rois Mayas, doc. <b>LCP</b>	21.15  DADJU EN LIVE AU PARC DES PRINCES 23.40 Samedi reportage, mag. <b>+4</b>	21.05  LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série <b>C STAR</b>	21.05  COLUMBO Série 22.50 90' Enquêtes, mag. <b>LCI</b>	21.05  CHRONIQUES CRIMINELLES 10 23.05 Chroniques criminelles, mag. <b>LCI</b>	21.10  THE BIG BANG THEORY Série 22.35 The Big Bang Theory, série <b>TF1</b>
21.00  ON THE LINE, LES EXPULSÉS... Doc. 22.00 Fraude alimentaire, un crime organisé ? <b>C NEWS</b>	21.10  MIKA SYMPHONIQUE... 22.45 Catherine Ringer chante les Rita... <b>L'ÉQUIPE</b>	21.05  ENQUÊTES PARANORMALES 10 22.40 Enquêtes paranormales, mag. <b>6ter</b>	21.05  DOMINO CHALLENGE 23.00 Domino Challenge - La folie continue <b>RMC</b>	21.00  LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin <b>RMC</b>	21.00  JOSEPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.55 Joséphine, ange gardien, série <b>TF1</b>
21.00  SOIR INFO WEEK-END 23.00 Face à Bock-Côté, mag. <b>C NEWS</b>	21.00  ATHLÉTISME : MEETING DE PARIS 23.00 MMA : UFC Classiques, sport <b>L'ÉQUIPE</b>	21.05  LES SIMPSON Jeunesse 22.20 Les Simpson, jeunesse <b>6ter</b>	21.05  ALIEN THEORY : LES PREUVES... 10 22.55 Alien Theory, doc. <b>RMC</b>	21.05  RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 22.00 Retour à l'instinct primaire <b>RMC</b>	21.05  JANE AUSTEN : BIENVENUE... Série 22.20 Jane Austen : bienvenue à... <b>6ter</b>

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.15  CAMPING 2 ★ Film 23.05 Esprits criminels, série <b>arte</b>	19.15  ÉLECTIONS LÉGISLATIVES 22.35 Passage des arts, mag. <b>C8</b>	20.15  LÉGISLATIVES 2022 Magazine 23.00 Législatives 2022, mag. <b>W9</b>	20.00  FORMULE 1 : GD PRIX DU CANADA 22.35 Golf : US Open 2022, sport <b>TMC</b>	20.55  LES ROUTES DE L'IMPOSSIBLE 22.30 Les vies d'Albert Camus, doc. <b>TFX</b>	21.10  ZONE INTERDITE Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag. <b>TF1</b>
21.00  LA COULEUR DE L'ARGENT Film 23.00 Tom Cruise, doc. <b>LCP</b>	21.10  SANS MOBILE APPARENT ★ Film 23.10 L'essentiel chez Labro, mag. <b>+4</b>	21.05  GÉNÉRATION HIT MACHINE 23.10 Born In 90, spectacle <b>C STAR</b>	21.05  BALTHAZAR 10 Série 23.00 Balthazar, série <b>LCI</b>	21.05  WORLD WAR Z ★ Film 23.15 Chroniques criminelles, mag. <b>LCI</b>	21.10  URGENCES 10 Magazine 22.55 Urgences, mag. <b>TF1</b>
19.30  SOIRÉE ÉLECTORALE DU 2 <sup>ND</sup> TOUR 23.00 Soirée électorale du Second tour <b>C NEWS</b>	21.10  JEAN-LOUIS AUBERT AU ZENITH 23.15 L'Assassinée d'enfer de Renaud <b>L'ÉQUIPE</b>	21.05  CHICAGO FIRE 10 Série 22.35 Chicago Fire, série <b>6ter</b>	20.55  MALCOLM Série 22.35 Malcolm, série <b>RMC</b>	21.00  LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin <b>RMC</b>	21.00  INTERSTELLAR ★ Film 00.00 Premier homme sur la lune... doc. <b>TF1</b>
21.00  EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Soir info week-end <b>C NEWS</b>	21.05  À L'AUBE DU 6 <sup>E</sup> JOUR ★ Film 23.10 MMA : UFC Classiques, sport <b>L'ÉQUIPE</b>	21.05  NCIS 10 Série 22.50 NCIS, série <b>6ter</b>	21.05  FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 10 Doc. 22.50 Faites entrer l'accusé, doc. <b>RMC</b>	21.05  CHERCHEURS D'OR BLANC Doc. 22.00 Chercheurs d'or blanc, doc. <b>RMC</b>	21.05  CANDICE RENOIR Série 22.10 Candice Renoir, série <b>6ter</b>



Faubourg  
Sagano

DU T2 AU T4

DEPUIS 1979



SANGALLI  
MARATUECH

AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

04 68 65 85 85  
[groupe-sm.com](http://groupe-sm.com)

## Les Nouvelles du rire 2022



8 / 9 / 10 juillet  
Port-la-Nouvelle

Réservations et programmation disponibles sur : [www.theatredelaposte.fr](http://www.theatredelaposte.fr)



**URBAN  
SANTÉ**

## COMMENT BOOSTER SA MÉMOIRE ?

**Vous éprouvez des difficultés à retenir des informations ou à emmagasiner de nouveaux enseignements et souhaitez augmenter vos capacités de mémorisation ? Voici comment améliorer vos performances mémorielles au quotidien.**

### ON ADOPTE UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

Afin de rester en pleine forme, il est essentiel de pratiquer une activité physique régulière et de manger équilibré. Or, ces conseils sont tout autant valables pour le bien-être de notre corps que pour celui de notre cerveau ! Ainsi, pour prendre soin de vos méninges, il semblerait que le régime méditerranéen soit le plus efficace. Vous devrez donc faire le plein de poissons gras, de fruits et légumes frais (notamment les baies et fruits rouges), d'huile d'olive, de légumineuses comme les pois chiches et d'oléagineux tels que les amandes ou les noix. Les épices, utilisées traditionnellement dans la médecine ayurvédique indienne, pourraient également être utiles. De manière générale, privilégiez les aliments riches en bons glucides, en oméga 3, en polyphénols et en flavonoïdes, qui stimulent les neurones et préviennent ainsi les troubles de la mémoire. En revanche, on évite l'excès de sucre qui déclenche une réaction inflammatoire dans tout l'organisme, et qui se propage jusqu'au cerveau pour nuire aux fonctions mentales.

### ON S'EXERCE AU QUOTIDIEN

Pour augmenter sa capacité de mémorisation, il faut tout simplement la faire travailler, exactement comme l'entraînement physique pour les muscles. Loin d'être une corvée, ces exercices peuvent prendre la forme de petits

jeux et d'activités ludiques, que vous pouvez pratiquer seul ou partager avec vos proches. L'un des plus efficaces est notamment le puzzle. Aussi anodin qu'il puisse paraître, ce grand classique des jeux familiaux permettrait de prévenir de nombreux troubles neurocognitifs liés à l'âge et à notre mode de vie. Parmi les autres activités amusantes permettant de contrecarrer les dégénérescences mentales et d'entretenir le cerveau, on retrouve également le scrabble, le sudoku, les jeux de cartes, la lecture, les mots croisés, le théâtre, et bien sûr, le memory.

### ON S'ESSAIE AUX TECHNIQUES DE MÉMORISATION

Malgré vos efforts, vous avez la mémoire d'un poisson rouge et oubliez systématiquement les anniversaires de vos proches, vos codes confidentiels ou le nom de vos collègues ? Cela n'est pas une fatalité ! En effet, certaines astuces mnémotechniques ont fait leurs preuves et peuvent vous aider à mieux retenir les informations. C'est le cas par exemple de la méthode des loci, également appelée « palais mental », qui consiste à visualiser les choses dont vous souhaitez vous souvenir en les associant à la configuration d'un lieu que vous connaissez par cœur, comme votre maison, ou d'un bâtiment que vous aurez imaginé. Il vous suffit de relier le souvenir du lieu en question avec les éléments nouveaux que vous désirez mémoriser, puis de vous « balader » dans celui-ci en faisant appel à votre mémoire spatiale pour vous en rappeler. Un autre dispositif mnémotechnique efficace consistera par exemple à reposer sur la musicalité ou les jeux de mots. Parmi les plus populaires, on retrouve notamment les acrostiches, les rimes et chansonnettes, qui font appel à la mémoire auditive.

# TERRAINS À BÂTIR

LIBRE CHOIX DU CONSTRUCTEUR

## TRAVAUX TERMINÉS



### SALLES D'AUDE

Terrains 2, 3 et 4 faces  
à partir de **64 900 €**

## PRÊT À BÂTIR



### BIZANET

Grandes parcelles viabilisées  
De 450 m<sup>2</sup> à 765 m<sup>2</sup>

## TRAVAUX EN COURS



### MARCORIGNAN

Terrains de 267 m<sup>2</sup> à 698 m<sup>2</sup>  
Au cœur de la Pinède

## TRAVAUX TERMINÉS



### NARBONNE

Parcelles de 230 m<sup>2</sup> à 1019 m<sup>2</sup>  
Sur les hauteurs de Crabit

## A 10 MIN DE NARBONNE



### ORNAISONS

Terrains prêts à bâtir  
De 530 m<sup>2</sup> à 650 m<sup>2</sup>

## QUARTIER PRISÉ !!



### HAUTS DE NARBONNE

Superbes terrains viabilisés  
De 450 m<sup>2</sup> à 755 m<sup>2</sup>

DEPUIS 1979



**SANGALLI  
MARATUECH**  
AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

**04 68 65 85 85**

**groupe-sm.com**



15<sup>e</sup> édition

# MUSIQUES AU PRÉSENT

Le festival des musiques  
plurielles & innovantes

**NARBONNE**  
Palais des Archevêques  
Cour de la Madeleine, 21h30

**18 > 22**  
juillet 2022

- LE CRI DU CAIRE
- PIANOÏD
- SUZANNE
- FREE RADIOHEAD
- GHOST SONGS

Réservations : [narbonne.fr/billetterie](http://narbonne.fr/billetterie)

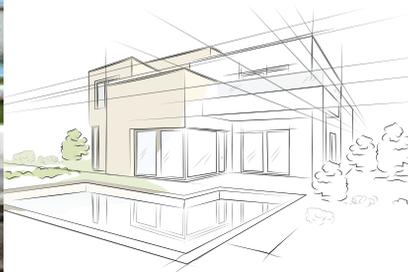
Infos : [sortiretvous.fr](http://sortiretvous.fr)



TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10 <b>CAMPING PARADIS</b> Série 23.05 New York, unité spéciale, série	21.10 <b>THE TOURIST</b> Série 22.10 The tourist, série	21.10 <b>MUSIQUES EN FÊTE</b> Div. 00.15 Outremer.ledoc, doc.	21.00 <b>LANDSCAPERS</b> Série 22.35 Caractères, mag.	21.00 <b>LE DOC STUPEFIANT</b> Doc. 22.30 C ce soir, mag.	21.10 <b>MARIÉS AU PREMIER REGARD</b> 22.00 Mariés au premier regard
20.50 <b>LILI MARLEEN</b> Film 22.50 Piaf, doc.	21.15 <b>PATTAYA</b> ★ Film 23.10 Jeudi reportage, mag.	21.05 <b>BOHEMIAN RHAPSODY</b> ★ Film 23.25 Freddie Mercury..., doc.	21.15 <b>LE MONDE PERDU : JURASSIC PARK</b> ★ 23.35 Jurassic Park ★, film	21.05 <b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 23.10 Appels d'urgence, mag.	21.10 <b>CRIMES</b> Magazine 23.00 Crimes, mag.
20.30 <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 <b>BOB MARLEY</b> Spectacle 22.30 La nuit musicale des Outre-mer	21.05 <b>GREG GUILLOTIN LE PIRE STAGIAIRE !</b> 22.50 Greg Guillotin le pire stagiaire !	21.05 <b>DRAGONHEART LA VENGEANCE</b> Téléfilm 22.45 Jack Hunter, série	20.00 <b>RUTH ELKRIEF 2022</b> Emission 22.00 Brunet et compagnie	21.00 <b>CELLULAR</b> Film 22.50 Le fugitif ★, film
21.10 <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	21.05 <b>THE CASH COLLECTOR</b> Téléfilm 22.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 <b>KAAMELOTT</b> Série 22.40 Kaamelott, série	21.05 <b>VOLCANS : MENACE SUR L'EUROPE</b> Doc. 22.15 Volcans : éruptions cataclysmiques	21.05 <b>WHEELER DEALERS : RÊVES À SAISIR</b> 22.00 Wheeler Dealers : rêves à saisir, doc.	21.05 <b>SHERLOCK</b> Série 22.50 Sherlock, série

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10 <b>KOH-LANTA - LE TOTEM MAUDIT</b> 23.25 Et alors ?, mag.	21.10 <b>LA FÊTE DE LA MUSIQUE</b> 00.45 Fête de la musique 2021	21.10 <b>TANDEM</b> Série 22.45 Tandem, série	21.00 <b>SUPRÊMES</b> Film 22.55 IAM à l'Olympia, spectacle	21.00 <b>VACANCES À TOUT PRIX</b> Documentaire 22.30 C ce soir, mag.	21.10 <b>9-1-1</b> Série 22.50 9-1-1, série
20.55 <b>L'AUTRE PANDEMIÉ</b> Doc. 22.25 Opiacés, doc.	21.15 <b>L'ÉCOLE EST FINIE</b> ★ Film 23.00 Problemas ★, film	21.05 <b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b> Magazine 23.10 Enquêtes criminelles, mag.	21.15 <b>PABLO MIRA...</b> Spectacle 23.05 90' Enquêtes, mag.	21.05 <b>LA COLÈRE DES TITANS</b> ★ Film 23.00 Le choc des titans ★, film	21.10 <b>SLUMDOG MILLIONNAIRE</b> 23.20 Vengeance, téléfilm
20.30 <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 <b>PLATÉE DE JEAN-PHILIPPE RAMEAU</b> 23.45 Festival de Prades 2021	21.05 <b>LE MEILLEUR FORGERON</b> Magazine 22.40 Le meilleur forgeron, doc.	21.05 <b>TITEUF, LE FILM</b> ★ Film 22.35 Animaux VIP : une bête de réno	20.00 <b>RUTH ELKRIEF 2022</b> Emission 22.00 Brunet et compagnie	21.00 <b>COUP DE Foudre À BORA BORA</b> Série 22.45 Liés pour la vie, téléfilm
21.10 <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	21.05 <b>FOOTBALL : ROUMANIE / FRANCE</b> 23.05 L'Équipe du Soir, mag.	20.50 <b>L'EXTRAORDINAIRE VOYAGE DU FAKIR</b> 22.25 Le fantôme de Canterville ★	21.05 <b>ENQUÊTE DE VÉRITÉ</b> Documentaire 22.30 La face cachée de Warren Jeffs...	21.05 <b>MÉGA LOISIRS : CONSTRUCTIONS</b> 22.15 Méga loisirs : constructions XXL	21.05 <b>SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES</b> 22.00 Snapped : les femmes tueuses

# NOUVEAUX TERRAINS À BÂTIR À 10 MIN DE NARBONNE !



**Nicolas vous propose de dessiner ensemble  
VOTRE FUTURE villa !**



**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 TARRUS



**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**

<b>TF1</b> 21.10  <b>DOC</b> Série 22.10 Doc, série	<b>france.2</b> 21.10  <b>COMME DES REINES</b> Téléfilm 22.50 Infrarouge, doc.	<b>france.3</b> 21.10  <b>LE MONDE DE JAMY</b> Magazine 23.10 Culture dans votre région	<b>CANAL+</b> 21.00  <b>RÉMINISCENCE</b> Film 23.00 Le dernier duel, film	<b>france-5</b> 21.00  <b>LA 500<sup>ÈME</sup> DE LA GRANDE LIBRAIRIE</b> 22.30 C ce soir, mag.	<b>6</b> 21.10  <b>CAUCHEMAR EN CUISINE</b> Magazine 22.55 Cauchemar en cuisine, mag.
<b>arte</b> 20.55  <b>DEUX</b> Film 22.25 Asako I & II, film	<b>C8</b> 21.15  <b>S.W.A.T.</b> Série 22.10 S.W.A.T., série	<b>W9</b> 21.05  <b>JULIEN DORE, L'ÉLECTRON LIBRE</b> 22.50 Sexion d'Assaut, spectacle	<b>TMC</b> 21.15  <b>BURGER QUIZ</b> Jeu 23.45 90' Enquêtes, mag.	<b>TFX</b> 21.05  <b>CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE</b> 22.50 Cleaners les experts du ménage	<b>6</b> 21.10  <b>INSTINCT DE SURVIE</b> ★ Film 22.50 Open water 3 : les abîmes de la terreur
<b>LCP</b> 20.30  <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	<b>4</b> 21.10  <b>GILBERTO GIL A LA PHILHARMONIE</b> 22.40 Caetano Veloso à la Philharmonie	<b>C STAR</b> 21.05  <b>LE VILAIN</b> ★ Film 22.40 Deux jours à tuer ★, film	<b>RMC</b> 21.05  <b>LES PARCS D'ATTRACTION PRÉFÉRÉS</b> 22.50 Cabane Fever, doc.	<b>LCI</b> 20.00  <b>RUTH ELKRIEF 2022</b> Emission 22.00 Brunet et compagnie	<b>TF1</b> 21.00  <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> Série 22.45 New York section criminelle, série
<b>C NEWS</b> 21.10  <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	<b>L'ÉQUIPE</b> 21.05  <b>CHINESE ZODIAC</b> ★ Film 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	<b>6ter</b> 20.50  <b>LOW COST</b> ★ Film 22.25 Fiston ★, film	<b>RMC</b> 21.05  <b>100 JOURS AVEC LA POLICE...Doc.</b> 22.30 100 jours avec la police municipale	<b>RMC</b> 21.05  <b>VAN MECANIC</b> Documentaire 22.20 Van Mecanic, doc.	<b>6</b> 21.05  <b>LES OMBRES DU PASSÉ</b> Téléfilm 23.00 Crimes, mag.

<b>TF1</b> 21.10  <b>MAIS OÙ EST DONC PASSÉE LA 7<sup>ÈME</sup>...</b> 22.55 Les experts : Manhattan, série	<b>france.2</b> 21.10  <b>ENVOYÉ SPÉCIAL</b> Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag.	<b>france.3</b> 21.10  <b>LA STAGIAIRE</b> Série 22.45 La stagiaire, série	<b>CANAL+</b> 21.00  <b>L'AMIE PRODIGIEUSE - CELLE QUI FUIT...</b> 21.50 L'amie prodigieuse - Celle qui fuit...	<b>france-5</b> 21.00  <b>SCIENCE GRAND FORMAT</b> Doc. 21.55 Qui a tué Néandertal ?, doc.	<b>6</b> 21.10  <b>LE MEILLEUR PÂTISSIER...</b> Jeu 23.35 Le meilleur pâtissier...
<b>arte</b> 20.55  <b>BEAU RIVAGE</b> Série 22.40 Beau rivage, série	<b>C8</b> 21.15  <b>RFM MUSIC SHOW 2022</b> Spectacle 23.15 RFM music show 2021	<b>W9</b> 21.05  <b>LES 20 TUBES DES ANNÉES 80...</b> Doc. 22.50 Les 20 chanteuses préférées...	<b>TMC</b> 21.15  <b>YELLOWSTONE</b> Série 23.50 90' Enquêtes, mag.	<b>TFX</b> 21.05  <b>JURASSIC WORLD</b> ★ Film 23.20 World War Z ★, film	<b>6</b> 21.10  <b>HÉRITAGES</b> Magazine 23.00 Héritages, mag.
<b>LCP</b> 20.35  <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	<b>4</b> 21.10  <b>CONCERTS HELLFEST</b> Spectacle 22.10 Concerts Hellfest, spectacle	<b>C STAR</b> 21.05  <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 22.45 Au cœur de l'enquête, mag.	<b>RMC</b> 21.05  <b>LA GRANDE VIDÉO PARTY</b> La grande vidéo party	<b>LCI</b> 20.00  <b>RUTH ELKRIEF 2022</b> Emission 22.00 Brunet et compagnie	<b>TF1</b> 21.00  <b>SECTION DE RECHERCHES</b> Série 22.55 Section de recherches, série
<b>C NEWS</b> 21.10  <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	<b>L'ÉQUIPE</b> 21.05  <b>L'ÉQUIPE ENQUÊTE</b> Magazine 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	<b>6ter</b> 21.05  <b>LES REINES DU CHANTIER</b> Doc. 23.10 Storage Wars : enchères surprises	<b>RMC</b> 21.05  <b>INSIDE MONACO : LE DIAMANT... Doc.</b> 22.20 Inside Monaco : le diamant...	<b>RMC</b> 21.05  <b>GRUES ET CAMIONS : LES GIANTS...</b> Doc. 22.25 Grues et camions : les géants...	<b>6</b> 21.05  <b>MARIAGES !</b> ★ Film 23.00 Coup de foudre à Manhattan ★



### GINESTAS

Villa t4 sur terrain 424 m<sup>2</sup>

**194 700 €\***

### FABREZAN

Villa t4 sur terrain 425 m<sup>2</sup>

**168 000 €\***

### LEZIGNAN C.

Villa t4 sur terrain 340 m<sup>2</sup>

**186 500 €\***

### BIZE MINERVOIS

Villa t4 sur terrain 300 m<sup>2</sup>

**178 000 €\***

### OUVEILLAN

Villa t4 sur terrain 300 m<sup>2</sup>

**180 000 €\***

### MARCORIGNAN

Villa t4 sur terrain 350 m<sup>2</sup>

**221 000 €\***

### ST-ANDRÉ DE R.

Villa t4 sur terrain 460 m<sup>2</sup>

**196 700 €\***

### VENTENAC M.

Villa t4 sur terrain 500 m<sup>2</sup>

**197 400 €\***

### NARBONNE

Villa t4 sur terrain 292 m<sup>2</sup>

**217 000 €\***

Prix calculés avec la nouvelle norme ro2020

LES MAISONS COULEURS DU SUD

constructeur depuis 1919



RNC ou RNCV



ADE 2000



CEI



ADE 2000



ADE 2000



ADE 2000

Une marque du groupe

hexaôm



maisons-de-manon.fr

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

<b>TF1</b> 21.10  <b>LA CHANSON SECRÈTE</b> 23.35 La chanson secrète	<b>france 2</b> 20.45  <b>RUGBY : FINALE DU TOP 14</b> Sport 23.55 Basique, le concert, spectacle	<b>france 3</b> 21.10  <b>MEURTRES DANS LE MORVAN</b> Téléfilm 22.40 Meurtres à Brides-Bains, téléfilm	<b>CANAL+</b> 21.00  <b>RUGBY : TOP 14</b> Sport 22.35 Canal Rugby Club le débrief	<b>france 5</b> 21.00  <b>THE BREAKFAST CLUB</b> ★★ Film 22.40 Jean-Michel Basquat... doc.	<b>6</b> 21.10  <b>MAISON À VENDRE</b> Magazine 23.05 Maison à vendre, mag.
<b>arte</b> 20.55  <b>LE PASSE-MURAILLE</b> Téléfilm 22.30 Iron Maiden - Flight 666, doc.	<b>C8</b> 21.15  <b>LES ANNÉES SEBASTIEN</b> 23.30 Jeudi reportage, mag.	<b>W9</b> 21.05  <b>ENQUÊTE D'ACTION</b> Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	<b>TMC</b> 21.15  <b>TEMPLE SOLAIRE : L'ENQUÊTE...</b> Doc. 23.05 90' Enquêtes, mag.	<b>TFX</b> 21.05  <b>DE 15 A 17 ANS : LE DEF DES MAMANS...</b> 22.55 Encore ados et déjà mamans...	<b>TFX</b> 21.10  <b>FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA</b> Série 22.15 Fais pas ci, fais pas ça, série
<b>LCP</b> 20.30  <b>ZED - ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE</b> 22.00 Coluche, un clown ennemi d'Etat, doc.	<b>4</b> 21.10  <b>SÉQUENCES X TRAX MAGAZINE</b> 22.00 Séquences x Trax Magazine	<b>C STAR</b> 21.10  <b>STORAGE WARS : ENCHÈRES...</b> Doc. 22.25 Storage Wars : enchères..., doc.	<b>RMC</b> 21.05  <b>ARRÊTE OU MAMÈRE VA TIRER !</b> 22.40 Outback nation : sauvez mon jardin	<b>LCI</b> 21.00  <b>LES DOCS LCI</b> Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin	<b>TFX</b> 21.00  <b>LES EXPERTS : MIAMI</b> Série 22.40 Les experts : Miami, série
<b>C NEWS</b> 21.10  <b>SOIR INFO</b> Information 22.10 Soir info, information	<b>L'EQUIPE</b> 20.50  <b>FOOT : FRANCE / PAYS-BAS</b> Sport 23.00 L'Equipe du Soir, mag.	<b>6ter</b> 21.05  <b>NCIS</b> Série 22.40 NCIS, série	<b>RMC</b> 21.05  <b>COLUCHE...</b> Documentaire 22.30 La face cachée de, doc.	<b>RMC</b> 21.05  <b>J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS</b> Doc. 22.15 J'irai dormir chez vous, doc.	<b>TFX</b> 21.05  <b>MISS DAISY ET SON CHAUFFEUR</b> 23.00 Bellamy ★★, film

<b>TF1</b> 21.10  <b>30 ANS D'ÉMISSIONS CULTES</b> 23.40 30 ans d'émissions cultes	<b>france 2</b> 21.05  <b>LA FINE ÉQUIPE</b> Div. 23.25 Drag Race	<b>france 3</b> 21.10  <b>L'OUBLIÉE D'AMBOISE</b> Téléfilm 22.45 Un crime oublié, téléfilm	<b>CANAL+</b> 21.00  <b>VOYAGERS</b> Film 22.55 Teddy, film	<b>france 5</b> 20.55  <b>ÉCHAPPEES BELLES</b> Magazine 22.25 Échappées belles, mag.	<b>6</b> 21.10  <b>BULL</b> Série 22.50 Bull, série
<b>arte</b> 20.50  <b>HOMO SAPIENS</b> Documentaire 22.20 La grotte Cosquer, doc.	<b>C8</b> 21.15  <b>AMIS</b> Spectacle 22.50 Adieu je reste, spectacle	<b>W9</b> 21.00  <b>FOOT : FRANCE / CAMEROUN</b> Sport 23.10 La petite histoire de France, série	<b>TMC</b> 21.05  <b>VITAA &amp; SLIMANE : VERSUS TOUR</b> 22.55 90' Enquêtes, mag.	<b>TFX</b> 21.05  <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> Mag. 22.30 Chroniques criminelles, mag.	<b>TFX</b> 21.10  <b>THE BIG BANG THEORY</b> Série 22.35 The Big Bang Theory, série
<b>LCP</b> 21.00  <b>EXTRÊME DROITE : LA FIN D'UN TABOU</b> 22.30 On the line. Les expulsés de l'Amérique, doc.	<b>4</b> 21.10  <b>GAUTIER CAPUÇON...</b> Doc. 22.05 Nemanja Radulovic sur le site mégalithique...	<b>C STAR</b> 21.05  <b>ENQUÊTES PARANORMALES</b> Mag. 22.40 Enquêtes paranormales, mag.	<b>6ter</b> 21.05  <b>DOMINO CHALLENGE</b> 23.00 Domino challenge - La folie continue	<b>LCI</b> 21.00  <b>LES DOCS LCI</b> Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin	<b>TFX</b> 21.00  <b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.45 Joséphine, ange gardien, série
<b>C NEWS</b> 21.00  <b>SOIR INFO WEEK-END</b> 23.00 Face à Bock-Côté, mag.	<b>L'EQUIPE</b> 20.10  <b>BASKET-BALL 3X3 : COUPE DU MONDE</b> 22.35 MMA : Ares Fighting Championship 7	<b>6ter</b> 21.05  <b>LES SIMPSON</b> Jeunesse 22.20 Les Simpson, jeunesse	<b>RMC</b> 21.05  <b>ALIEN THEORY...</b> Documentaire 22.55 Alien Theory : les preuves ultimes	<b>RMC</b> 21.05  <b>RETOUR A L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 22.00 Retour à l'instinct primaire, doc.	<b>TFX</b> 21.05  <b>ATLANTIC CROSSING...</b> Mag. 22.15 Atlantic Crossing : liaison royale, série



**URBAN  
JARDIN**



## LA DOUCHE DE JARDIN, LA NOUVELLE TENDANCE DE NOS EXTÉRIEURS

**Idéale pour se rafraîchir après une séance de farniente au soleil ou pour se rincer après une baignade en mer ou dans la piscine, la douche d'extérieur remporte tous les suffrages lors de la saison estivale. On vous livre nos conseils pour bien la choisir et l'installer dans votre jardin.**

### LE BON MODÈLE

Comme pour les douches classiques, il existe de nombreux styles de douches d'extérieur, afin de convenir à tous les espaces et tous les budgets. Commencez par faire votre choix entre une douche fixe (du simple pommeau mural à) et une douche mobile, que vous pourrez déplacer au gré de vos besoins ou stocker à la fin de la belle saison. Côté matériaux, vous pouvez opter pour une douche en bois imputrescible (teck, iroko), en plastique ou en métal thermolaqué (inox, zinc, acier), ceux-ci devant impérativement bien résister à l'eau.

### LE BON ENDROIT

Avant même d'installer votre douche d'extérieur, il va vous falloir déterminer son emplacement. Celui-ci doit avant tout être pratique et stratégique. Le point essentiel à prendre en compte est la présence d'un robinet (par exemple celui qui alimente votre tuyau d'arrosage) afin de faciliter le raccordement. Ensuite, à vous de choisir en fonction de vos goûts, de vos besoins et des contraintes d'aménagement.

La solution la plus simple et la moins encombrante sera de l'adosser au mur de votre maison ou aux abords de la terrasse, notamment si vous disposez d'une surface extérieure réduite. Si vous aimez barboter dans votre piscine, placez-la à proximité de celle-ci afin de pouvoir aisément vous rincer de l'eau chlorée dès votre sortie du bassin.

### LE MODE D'EMPLOI

Même sans être un bricoleur chevronné, vous devriez être en mesure d'aménager vous-même votre douche de jardin. Seul impératif : disposer d'1,5m<sup>2</sup> au sol minimum et d'une hauteur sous plafond d'au moins 2,30 m si vous installez votre douche sur une terrasse couverte. Si votre douche doit simplement être alimentée en eau froide ou s'il s'agit d'une douche solaire, vous n'aurez alors qu'à la raccorder à une arrivée d'eau extérieure, voire au tuyau d'arrosage s'il s'agit d'un équipement mobile. L'opération ne prend que quelques minutes. En revanche, si vous souhaitez pouvoir vous doucher à l'eau chaude, vous aurez besoin d'une seconde arrivée d'eau spécifique et l'intervention d'un plombier pourra être nécessaire.

### UNE DÉCORATION DÉPAYSANTE

Une fois votre nouvelle douche outdoor installée et correctement raccordée, il est indispensable de l'isoler des regards indiscrets afin de préserver votre intimité. Muret, canisses, claustra ou bardage en bois, le choix repose avant tout sur l'ambiance décorative que vous souhaitez insuffler.

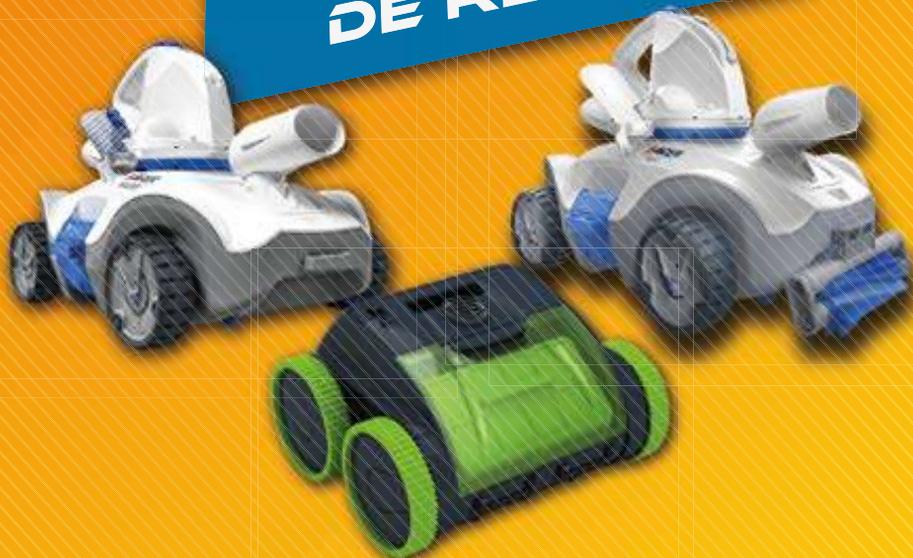


DU 13 AU 18  
JUN 2022

# LA SEMAINE DU ROBOT

SPÉCIALE FÊTE DES PÈRES

JUSQU'À  
**30%**  
DE REMISE



**SUR UNE SÉLECTION DE  
ROBOTS ÉLECTRIQUES**

**NARBONNE.CASH-PISC**

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

\*Offre valable du 13 au 18 juin 2022 inclus sur une sélection de robots électriques dans la limite des stocks disponibles, dans l'ensemble des magasins Cash Piscines en France métropolitaine, en Belgique ainsi que sur notre boutique en ligne.

Bon d'achat crédité sur votre compte client valable 1an à compter de la date d'achat.

Voir détails et conditions en magasin et sur [www.cash-piscines.com](http://www.cash-piscines.com).

JUSQU'À  
**140€**  
DE BON D'ACHAT  
OFFERT



**POUR L'ACHAT D'UN  
ROBOT ÉLECTRIQUE**

**CASH PISCINES.COM**

Tél : 05 36 28 30 30 / [narbonne@cash-piscines.com](mailto:narbonne@cash-piscines.com)

**CASH PISCINES NARBONNE**  
ZI de Plaisance - Rue de Ratacas - 11100 NARBONNE





**URBAN  
TRAVAUX**



## UNE PISCINE HIGH-TECH

**Parce que notre maison s'équipe de plus en plus d'objets connectés, la piscine ne pouvait pas y échapper ! En 2022, nos bassins débordent d'équipements et d'accessoires high-tech qui facilitent les travaux d'entretien, améliorent le confort ou boostent tout simplement son potentiel décoratif. Zoom sur les gadgets les plus en vogue de l'été !**

### UNE OFFRE COMPLÈTE

Éclairage d'ambiance à portée de main, alarme, fonction spa, musique, chauffage ou encore nage à contre-courant, la domotique révolutionne nos sessions de baignade grâce à des appareils de pointe commandés directement via nos smartphones et tablettes. Parmi les innovations les plus prisées, on retrouve également toutes celles dédiées à l'entretien de la piscine, grâce à la surveillance du pH, le nettoyage ou encore la filtration, qui nous évitent cette fastidieuse corvée. Enfin, on profite aussi de ces avancées technologiques pour embellir et donner du cachet à notre point d'eau, afin d'en faire le lieu incontournable de nos soirées estivales.

### DJ FLOTTANT

Rien de tel pour mettre de l'ambiance lors de vos pool parties qu'une enceinte Bluetooth à LED qui diffuse des lumières colorées en même temps que vos sons préférés. Parfaitement étanche et facile d'utilisation, elle sera l'accessoire indispensable de toutes vos soirées piscine.

### L'ALLIÉ DES ANALYSES

Prélever des échantillons d'eau, loucher devant les bandelettes pour déterminer le pH et enfin calculer les bonnes quantités de traitements sont des corvées ? Misez sur un outil connecté qui vous facilite la tâche ! Cet outil

analyse l'eau à votre place, vous alerte quand cela est nécessaire et vous indique ce que vous devez faire pour garder votre bassin propre toute l'année.

### POOL SERVICE

Confortablement installé dans votre matelas gonflable, les pieds dans l'eau du bassin, il ne vous manque qu'une boisson fraîche et quelques snacks à grignoter pour vous croire au paradis ! Plutôt que d'avoir à sortir de la piscine, faites voguer votre apéritif jusqu'à vous grâce à un bar flottant télécommandé.

### AMBIANCE TAMISÉE

Illuminez votre piscine et ses abords avec une lampe sphérique flottante à énergie solaire qui s'allume automatiquement à la nuit tombée grâce à son capteur crépusculaire. Sa télécommande vous permet de choisir parmi 128 couleurs afin de créer une atmosphère sur mesure. Pour une déco d'extérieur à la fois graphique et moderne, associez des lampes de différentes tailles.





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 Vendredi  
9h30 - 12h / 14h15 - 19h  
Samedi sur rendez-vous

**Click&Collect [www.cuisines-margaret.fr](http://www.cuisines-margaret.fr)**

Mélha BÉDIA - Audrey FLEUROT - François BERLEAND



**LA TRÈS TRÈS  
GRANDE CLASSE**

Un film de Frédéric Quiring

**AVANT-PREMIÈRE**  
**EN PRÉSENCE** de l'équipe du film

**MARDI 12 JUL.** 19h  
45

**CGR**  
CINEMAS

INFOS ET HORAIRES SUR [www.cgrcinemas.fr](http://www.cgrcinemas.fr)

**RÉSERVEZ VOS PLACES DÈS MAINTENANT**

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>LE DÎNER DE CONS</b> ★★ Film 22.45 <b>Esprits criminels</b> , série	21.05 <b>LES VEUVES</b> ★★ Film 23.20 <b>Hercule</b> ★, film	21.10 <b>HUDSON AND REX</b> 10 Série 22.35 <b>Hudson and Rex</b> , série	21.00 <b>WE ARE PEOPLE</b> Documentaire 22.35 <b>Le dernier duel</b> , film	20.55 <b>LA FABRIQUE DU MENSONGE</b> Doc. 22.30 <b>Summer of revolution</b> , doc.	21.10 <b>CAPITAL</b> Magazine 23.15 <b>Enquête exclusive</b> , mag.
20.55 <b>DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE</b> ★★ Film 23.15 <b>Stallone</b> , profession héros, doc.	21.10 <b>TOUCHEZ PAS À GRISBI</b> ★ Film 23.00 <b>Sans mobile apparent</b> ★, film	21.05 <b>MAUVAISES HERBES</b> ★ Film 23.05 <b>Les reines du ring</b> ★, film	21.05 <b>BALTHAZAR</b> 10 Série 23.00 <b>Balthazar</b> , série	21.05 <b>SPLIT</b> ★★ Film 23.15 <b>La colère des titans</b> ★, film	21.10 <b>URGENCES</b> 10 Magazine 23.00 <b>Urgences</b> , mag.
21.05 <b>REMOBONINA</b> Magazine 23.00 <b>Les grands entretiens</b> ...	21.10 <b>PAR LE BOUT DU NEZ</b> Spectacle 22.35 <b>Time Square</b> , spectacle	21.05 <b>CHICAGO FIRE</b> 10 Série 22.45 <b>Chicago Fire</b> , série	21.05 <b>SYDNEY FOX, L'AVENTURIÈRE</b> 22.45 <b>Sydney Fox</b> , l'aventurière, série	21.00 <b>LES DOCS LCI</b> Documentaire 22.00 <b>22H Darius Rochebin</b>	21.00 <b>ROBOCOP</b> ★ Film 23.10 <b>Cellular</b> , film
21.00 <b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 <b>Soir info week-end</b>	20.50 <b>FOOT : FRANCE / PAYS-BAS</b> Sport 23.00 <b>Basket-Ball 3X3 : Coupe du Monde</b>	21.05 <b>NOS ÉTOILES CONTRAIRES</b> ★ 23.20 <b>Rain Man</b> ★, film	21.05 <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> 10 Doc. 22.45 <b>Faites entrer l'accusé</b> , doc.	21.05 <b>CERCHEURS D'OR BLANC</b> Doc. 22.00 <b>Chercheurs d'or blanc</b> , doc.	21.05 <b>CANDICE RENOIR</b> Série 22.10 <b>Candice Renoir</b> , série

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>CAMPING PARADIS</b> Série 23.20 <b>New York</b> , unité spéciale, série	21.10 <b>THE TOURIST</b> 10 Série 22.05 <b>The Tourist</b> , série	21.10 <b>DANS LES BALS POPULAIRES</b> Doc. 22.50 <b>Lavilliers par Lavilliers</b> , doc.	21.00 <b>TWO SUMMERS</b> Série 22.40 <b>Magistral.e</b> , doc.	21.00 <b>SUR LE FRONT</b> Documentaire 22.45 <b>C dans l'air</b> , mag.	21.10 <b>MARIÉS AU PREMIER REGARD</b> 22.00 <b>Mariés au premier regard</b>
20.50 <b>MARTIN ROUMAGNAC</b> ★ Film 22.35 <b>Le sang du pélican</b> , film	21.15 <b>MISSION PAYS BASQUE</b> ★ Film 23.05 <b>Pattaya</b> ★, film	21.05 <b>LA GUERRE DES MONDES</b> ★ 10 Film 23.10 <b>XXX : Reactivated</b> ★, film	21.15 <b>JURASSIC PARK 3</b> ★ Film 23.00 <b>Le monde perdu : Jurassic Park</b> ★	21.05 <b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 23.10 <b>Appels d'urgence</b> , mag.	21.10 <b>CRIMES</b> Magazine 23.00 <b>Crimes et faits divers : le prime</b>
20.30 <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 <b>Sens Public</b> , mag.	21.10 <b>BROOKLYN FUNK ESSENTIALS</b> 22.10 <b>Bokanté</b> , spectacle	21.05 <b>GREG GUILLOTIN LE PIRE STAGIAIRE !</b> 22.05 <b>Greg Guillotin le pire stagiaire !</b>	21.05 <b>BIBLE CODE : LA PROPHÉTIE...</b> 22.45 <b>Bible code : la prophétie secrète</b>	20.00 <b>RUTH ELKRIEF 2022</b> Emission 22.00 <b>Brunet et compagnie</b>	21.00 <b>ELVIS : UNE ÉTOILE EST NÉE</b> 22.40 <b>Elvis : une étoile est née</b> , série
21.10 <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 <b>On peut tout se dire</b>	21.05 <b>ARSENAL</b> 10 Téléfilm 23.00 <b>L'Équipe du Soir</b> , mag.	21.05 <b>KAAMELOTT</b> Série 22.40 <b>Kamelott</b> , série	21.05 <b>HORS DE CONTRÔLE</b> Doc. 22.15 <b>Volcans : menace sur l'Europe</b> , doc.	21.05 <b>WHEELER DEALERS... Doc.</b> 22.00 <b>Wheeler Dealers : rêves à saisir</b> , doc.	21.05 <b>SHERLOCK</b> 10 Série 22.50 <b>Sherlock</b> , série



**VITAA  
SLIMANE**  
28 OCT. 2022



**JE VAIS  
T'AIMER**  
5 NOV. 2022



**ONE NIGHT  
OF QUEEN**  
25 JAN. 2023



**SAISON 2**  
**LE PLUS GRAND  
CABARET  
DU MONDE**  
26 JAN. 2023

- EXPO DINOSAURES 3 & 4 SEP. 2022
- BACK TO THE FLOYD 1 OCT. 2022
- CASSE-NOISETTE 2 DÉC. 2022
- CARMINA BURANA 15 DÉC. 2022
- VÉRONIC DICAIRE 7 FÉV. 2023
- IRISH CELTIC 21 MARS 2023
- ALDEBERT 24 MARS 2023
- LA BELLE AU BOIS DORMANT 29 MARS 2023
- LE LAC DES CYGNES 4 MAI 2023
- THE WORLD OF QUEEN 25 NOV. 2023

# NARBONNE ARENA

BILLETTERIE  
DANS LES POINTS  
DE VENTE  
HABITUELS

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

ET SUR

**NARBONNE-ARENA.FR**



**BOODER**  
18 MARS 2023



**HÉRITAGE  
GOLMAN**  
26 MARS 2023



**MESSMER**  
14 AVR. 2023



NOUVEAU

**THE  
RABEATS**  
23 MARS 2024

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>HARRY POTTER ET L'ORDRE DU PHÉnix</b> 23.40 Esprits criminels, série</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LA GRANDE SAGA DU TOUR DE FRANCE</b> 23.15 Génération Panama, spectacle</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>TANDEM</b> Série 22.45 Tandem, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p> <p><b>THE FRENCH DISPATCH</b> Film 22.55 LP à la salle Playel, spectacle</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LES PAILOTES REFUSENT... Doc.</b> 22.45 C dans l'air, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>9-1-1</b> Série 22.50 9-1-1, série</p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p> <p><b>LA NUIT DE L'EAU</b> Documentaire 22.25 Inondations : une menace planétaire</p>	<p><b>G8</b></p> <p>21.15</p> <p><b>LES 10 PLATS PRÉFÉRÉS...</b> 23.10 La folie du camping-car..., doc.</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.05</p> <p><b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b> 23.10 Enquêtes criminelles, mag.</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.15</p> <p><b>90' ENQUÊTES</b> Magazine 22.35 90' Enquêtes, mag.</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE</b> 22.50 Cleaners les experts du ménage</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>BOOMERANG</b> ★★ 23.05 Slumdog millionnaire ★★</p>
<p><b>LCP</b></p> <p>20.40</p> <p><b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.05 Sens Public, mag.</p>	<p><b>4</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MOI, GEORG BASELITZ</b> Doc. 22.05 La médecine de l'art, doc.</p>	<p><b>CSTAR</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LE MEILLEUR FORGERON</b> Série 22.40 Le meilleur forgeron, série</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>VIC LE VIKING</b> ★ Film 22.35 Animaux VIP : une bête de réno</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>RUTH ELKRIEF 2022</b> Émission 22.00 Brunet et compagnie</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.00</p> <p><b>COUP DE FOUDRÉ À JAIPUR</b> Téléfilm 22.50 Coup de foudre à Bora Bora, série</p>
<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.10</p> <p><b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire</p>	<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>20.50</p> <p><b>FOOT : FRANCE / MEXIQUE</b> Sport 23.00 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>20.50</p> <p><b>VILAINE</b> ★ Film 22.25 Low Cost ★, film</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.05</p> <p><b>BOGDANOFF : LES DERNIERS MYSTÈRES</b> 22.00 La face cachée de...</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>21.05</p> <p><b>MEGA LOISIRS : CONSTRUCTIONS</b> 22.10 Méga loisirs : construction YVI</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES</b> 22.05 Snapped : les femmes tueuses</p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>DOC</b> Série 23.10 New York, unité spéciale, série</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>FAUX SEMBLANTS</b> Téléfilm 22.55 Nina, série</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE VILLAGE PRÉFÉRÉ DES FRANÇAIS</b> 23.25 L'heure D, doc.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p> <p><b>MY SON</b> Film 22.40 Ukraine, les femmes dans la guerre, doc.</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LUCIE AU PAYS DES CARIBOUS</b> 22.45 C dans l'air, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE PLUS GRAND KARAOKE</b> Jeu 23.05 Rocketman ★★, film</p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p> <p><b>A BIGGER SPLASH</b> ★ Film 22.55 Penissimo, doc.</p>	<p><b>G8</b></p> <p>21.15</p> <p><b>S.W.A.T.</b> Série 22.10 S.W.A.T., série</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.05</p> <p><b>MR. AND MRS. SMITH</b> ★ Film 23.20 Jean-Luc Lahaye, la chute...</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.15</p> <p><b>BURGER QUIZ</b> Jeu 23.45 90' Enquêtes, mag.</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>SOUS LES JUPES DES FILLES</b> ★ Film 23.15 De 15 à 17 ans : le défi des mamans</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>KINGDOM OF HEAVEN</b> ★ Film 23.45 Instinct de survie - The shallows ★</p>
<p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p> <p><b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	<p><b>4</b></p> <p>21.10</p> <p><b>BENABAR</b> Spectacle 23.00 Alain Souchon en concert</p>	<p><b>CSTAR</b></p> <p>21.05</p> <p><b>MARIAGE MIXTE</b> ★ Film 23.10 Le vilain ★, film</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LES PARCS D'ATTRACTIONS</b> 22.45 Les parcs d'attractions...</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>RUTH ELKRIEF 2022</b> Émission 22.00 Brunet et compagnie</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.00</p> <p><b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> Série 23.35 Les experts, série</p>
<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.10</p> <p><b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire</p>	<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.05</p> <p><b>CODE 211</b> Téléfilm 23.00 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LA RAFLE</b> ★ Film 23.20 Storage Wars : enchères...</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.05</p> <p><b>100 JOURS AVEC LA POLICE</b> 22.30 100 jours avec la police municipale</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>21.05</p> <p><b>VAN MECANIC</b> Documentaire 22.20 Van Mecanic, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LE POIDS DES MENSONGES</b> 22.55 Crimes, mag.</p>

Mardi 21 juin 2022

# FÊTE DE LA MUSIQUE

Parvis des Halles de Narbonne

18h15

La Bande Léo



Rock Franchouille Néoréaliste!

21h00 - Minuit

Doc Lou & the Roosters



Blues & Rock  
Louisiana Style

[www.docloublues.com](http://www.docloublues.com)

19h30

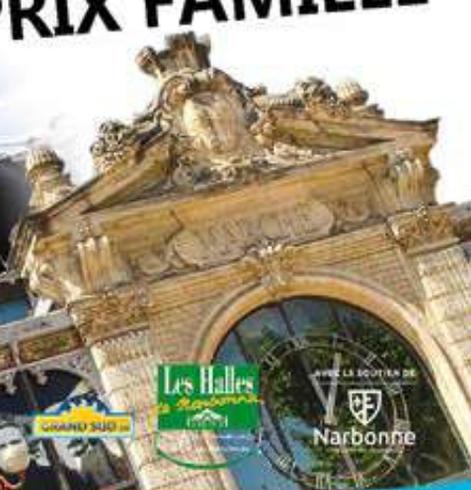
The TOOFEES en concert



Reprises Pop-Rock

SANDWICHS - BOISSONS  
GRILLADES - FRITES - CRÊPES  
à PRIX FAMILLE

20h30 & 22h00



Jusqu'au 22 juin

Cette fois, c'est la

# Narbonne!



VOTEZ !



Votez pour les Halles sur  
[votreplusbeaumarche.fr](http://votreplusbeaumarche.fr)

#HallesNarbonne



**URBAN  
JARDIN**



## UN EXTÉRIEUR QUI FAIT VOYAGER

**Avec le retour des beaux jours, on rêve d'évasion dans des contrées lointaines et ensoleillées. À défaut de pouvoir voyager tout l'été en Grèce, au Mexique, au Japon, au Maroc ou encore au Vietnam, on peut réaménager ses espaces extérieurs pour en faire des petits coins de paradis dépayants.**

### DES MATÉRIAUX LOCAUX

Que ce soit à l'intérieur ou en dehors de la maison, certaines matières caractéristiques de leur pays d'origine permettent de donner le ton instantanément. Ainsi, pour vous transporter dans les îles grecques, rien ne vaut un revêtement à la chaux blanche, qu'on complétera avec quelques pots de fleurs et des meubles bleu Cyclades. Pour une ambiance digne d'une hacienda mexicaine, on se tournera plus volontiers vers la terre cuite, sans oublier de disposer au sol des tapis colorés en fibres naturelles. Si l'Asie du sud-est fait battre votre cœur, misez sur une terrasse et du mobilier en bois comme le bambou ou le teck, sans oublier de s'assurer de la provenance de ce dernier afin d'éviter d'alimenter les trafics illégaux et la déforestation.

Conquis par l'atmosphère zen des jardins japonais, privilégiez le règne minéral avec du sable, des graviers, des galets et de la pierre brute. Certes très onéreux, les zelliges, ces magnifiques carreaux émaillés marocains fabriqués artisanalement, peuvent encore sublimer la terrasse, les abords de la piscine ou les marches d'un perron. Autre style de carrelage emblématique et élégant, les azulejos, qui évoquent l'architecture typique du Portugal, illuminent et égayent les espaces extérieurs.

### DES ACCESSOIRES BIEN CHOISIS

Que vous soyez un amoureux des grands espaces désertiques ou que vous préfériez les paysages de forêts tropicales luxuriantes, certains objets déco possèdent eux aussi une aura qui nous rappelle ces destinations de rêve. On pense notamment aux textiles (coussins, tapis, nappes) dont les imprimés et motifs permettent aisément d'évoquer l'artisanat du pays de son choix. Autres accessoires indispensables, les luminaires sont également de précieux alliés pour recréer une esthétique typique. On optera par exemple pour des lanternes en fer forgé pour distiller une atmosphère féérique et conviviale à l'image du Maroc.

### DES PLANTES EXOTIQUES... VERSION RUSTIQUE

Certains végétaux évoquent inexorablement des contrées lointaines et ensoleillées, et leur seule présence au jardin suffit pour y créer une atmosphère dépayante. C'est le cas par exemple de certains palmiers, comme le *Trachycarpus fortunei* ou le *Rhapidophyllum hystrix*, mais également du bananier, du bambou et du yucca. Résistants aussi bien au froid qu'à la chaleur extrême et à la sécheresse, les cactus sont incontournables pour se plonger dans un décor digne du Sahara ou de la vallée de la Mort, tout en nous facilitant l'existence grâce à leur entretien extrêmement aisé. Enfin, si vous appréciez les plantes à fleurs, sachez que certains spécimens de bougainvilliers, d'hibiscus et de frangipaniers cultivés par des pépiniéristes français ont, au fur et à mesure des générations, développé une plus grande résistance aux basses températures que leurs cousins tropicaux.

Et si  
demain, vous  
**Aménagiez**  
*durablement votre terrain ?*



HECTARE 2022 - © MADN.FR

**HECTARE**  
URBANISME  DURABLE

*Appelez-nous au :*  
**04 68 33 01 02**

<b>TF1</b>  21.10  <b>ON A RETROUVE LA 7<sup>ème</sup> COMPAGNIE</b> ★ 22.50 Mais où est donc passée la 7 <sup>ème</sup> ... <b>arte</b>	<b>france-2</b>  21.10  <b>UN PRESIDENT, L'EUROPE ET...</b> 22.45 Derniers jours à Matignon, doc. <b>G8</b>	<b>france-3</b>  21.10  <b>LA STAGIAIRE</b> Série 22.45 La stagiaire, série <b>W9</b>	<b>CANAL+</b>  21.00  <b>L'AMIE PRODIGIEUSE...</b> 22.55 L'amie prodigieuse - Celle qui fuit et... <b>TMC</b>	<b>france-5</b>  21.00  <b>SCIENCE GRAND FORMAT</b> Doc. 22.35 C dans l'air, mag. <b>TFX</b>	<b>6</b>  21.10  <b>LE MEILLEUR PATISSIER...</b> Jeu 23.35 Le meilleur pâtissier... <b>HERITAGES</b>
20.55  <b>BEAU RIVAGE</b> Série 22.45 Beau rivage, série <b>LCP</b>	21.15  <b>VIENS ON S'AIME</b> Div. 23.00 Crush, doc. <b>4 X</b>	21.05  <b>LES 100 VIDEOS QUI ONT FAIT RIRE</b> 22.50 Les 100 vidéos qui ont fait rire <b>C STAR</b>	21.15  <b>YELLOWSTONE</b> Série 23.55 90' Enquêtes, mag. <b>TMC</b>	21.05  <b>BABY BOOM</b> Documentaire 22.15 Baby Boom, doc. <b>LCI</b>	21.10  <b>HERITAGES</b> Magazine 23.00 Héritages, mag. <b>TFX</b>
20.30  <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	21.10  <b>ODEZENNE</b> Spectacle 22.30 Basique, le concert, spectacle <b>L'EQUIPE</b>	21.05  <b>AU COEUR DE L'ENQUETE</b> Mag. 23.00 Au cœur de l'enquête, mag. <b>6ter</b>	21.05  <b>MENTEUR, MENTEUR</b> Film 22.40 Jack Hunter, série <b>RMC</b>	20.00  <b>RUTH ELKRIEF 2022</b> Emission 22.00 Brunet et compagnie <b>RMC</b>	21.00  <b>SECTION DE RECHERCHES</b> 23.00 Section de recherches, série <b>TFX</b>
21.10  <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire <b>C NEWS</b>	21.05  <b>ATHLETISME : MEE-TING DE STOCKHOLM</b> Doc. 23.00 L'Équipe du Soir, mag. <b>L'EQUIPE</b>	21.05  <b>LES REINES DU CHANTIER</b> Doc. 22.00 Les reines du chantier, doc. <b>6ter</b>	21.05  <b>LA FOLIE DU CAMPING-CAR...</b> 23.50 Musée du quai Branly..., doc. <b>RMC</b>	21.05  <b>GRUES ET CAMIONS : LES GEANTS</b> : LES GEANTS... Doc. 22.30 Grues et camions : les géants... <b>RMC</b>	21.05  <b>A UNITED KINGDOM</b> ★★ Film 23.10 Miss Daisy et son chauffeur ★, film <b>TFX</b>

<b>TF1</b>  21.10  <b>STEREO CLUB</b> Div. 23.35 Stéréo Club <b>arte</b>	<b>france-2</b>  21.10  <b>TROPISQUES CRIMINELS</b> Série 22.50 Next, série <b>G8</b>	<b>france-3</b>  21.10  <b>LE GRAND ÉCHIQUIER...</b> Mag. 23.20 La vie secrète des chansons <b>W9</b>	<b>CANAL+</b>  21.00  <b>SHANG-CHI ET LA LEGENDE...</b> Film 23.15 Free guy, film <b>TMC</b>	<b>france-5</b>  21.00  <b>LES ROUTES DE L'IMPOSSIBLE</b> Doc. 22.25 Woman, doc. <b>TFX</b>	<b>6</b>  21.10  <b>TOUT CHANGER OU DÉMÉNAGER</b> 23.05 Recherche appartement... <b>HERITAGES</b>
20.50  <b>PARENTS À PERPETUITE</b> Téléfilm 22.20 Genesis, doc. <b>LCP</b>	21.15  <b>LES ANNEES SEBASTIEN</b> 23.30 Jeudi reportage, mag. <b>4 X</b>	21.00  <b>FRANCE / VIETNAM</b> Sport 23.10 Enquête d'action, mag. <b>C STAR</b>	20.50  <b>CHRIST(OFF)</b> ★ Film 22.25 Chamboutout ★, film <b>TMC</b>	21.05  <b>VAINCRE L'OBESITE...</b> Mag. 23.05 Collège pour enfants obèses... <b>LCI</b>	21.10  <b>FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA</b> Série 22.15 Fais pas ci, fais pas ça, série <b>TFX</b>
21.00  <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Les artistes pionnières... <b>C NEWS</b>	21.10  <b>AUTOUR DE...</b> Spectacle 22.15 Autour de..., spectacle <b>L'EQUIPE</b>	21.10  <b>STORAGE WARS : ENCHERES...</b> Série 22.20 Storage Wars : enchères... <b>6ter</b>	21.05  <b>JUMEAUX</b> ★ Film 23.00 Arrête ou ma mère va tirer ! <b>RMC</b>	21.00  <b>LES DOCS LCI</b> Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin <b>RMC</b>	21.00  <b>BOUQUET FINAL</b> ★ Film 22.55 Les experts : Miami, série <b>TFX</b>
21.10  <b>SOIR INFO</b> Information 22.10 Soir info <b>C NEWS</b>	21.05  <b>FOQT : EURO U19 OU L'EQUIPE DU SOIR</b> 23.00 L'Équipe du Soir, mag. <b>L'EQUIPE</b>	21.05  <b>NCIS</b> Série 22.40 NCIS, série <b>6ter</b>	21.05  <b>LA FACE CACHEE</b> DE Documentaire 22.55 Coluche : enquête sur un destin... <b>RMC</b>	21.05  <b>MIKE HORN : SURVIVRE À L'IMPOSSIBLE</b> 22.35 Retour à l'instinct primaire, doc. <b>RMC</b>	21.05  <b>DÉTROMPEZ-VOUS</b> ★ Film 22.45 Mariages ! ★, film <b>TFX</b>

Joyeuse Fête des Pères  
avec



maisons  
**FRANCE**  
**CONFORT**

— DEPUIS 1919 —



**LEZIGNAN**

Villa T4 + garage  
sur terrain 400 m<sup>2</sup>

**180 000 €**

**NARBONNE**

Villa T4 + garage  
sur terrain 240 m<sup>2</sup>

**230 000 €**

**SALLÈLES**

Villa T4 + garage  
sur terrain 345 m<sup>2</sup>

**180 000 €**

**GINESTAS**

Villa T4 + garage  
sur terrain 400 m<sup>2</sup>

**195 000 €**

**BOUTENAC**

Villa T4 + garage  
sur terrain 500 m<sup>2</sup>

**180 000 €**

**MARCORIGNAN**

Villa T4 + garage  
sur terrain 335 m<sup>2</sup>

**216 000 €**

**OLONZAC**

Villa T4 + garage  
sur terrain 305 m<sup>2</sup>

**160 000 €**

**ST-ANDRÉ DE RO.**

Villa T4 + garage  
sur terrain 400 m<sup>2</sup>

**170 000 €**

**VENTENAC**

Villa T4 + garage  
sur terrain 391 m<sup>2</sup>

**185 000 €**

**MOUSSAN**

Villa T4 + garage  
sur terrain 400 m<sup>2</sup>

**220 000 €**

**PORT-LA-NOUVELLE**

Villa T4 + garage  
sur terrain 325 m<sup>2</sup>

**240 000 €**

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

1<sup>er</sup> 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**



# INTER CAVES

## Nouveau à Narbonne

Venez découvrir près de 500 références

Vins & bulles

Spiritueux

Bières

Épicerie

Vente à la bouteille  
ou au carton

Particuliers et  
professionnels

**SPÉCIAL**  
FÊTE DES PÈRES



**10€**

en bon d'achat

pour 50€  
d'achat

**Offre valable jusqu'au 30 juin 2022**

sur présentation de cette page



dégustation &  
découvertes

**Stéphane**

4 avenue du Champs de Mars - 11100 Narbonne

06 44 26 96 26

[intercaves.narbonne@gmail.com](mailto:intercaves.narbonne@gmail.com)

**Horaires d'ouverture**

Lundi : 13h - 19h

Du mardi au jeudi : 10h - 19h

Vendredi - Samedi : 10h - 19h30



IntercavesNarbonne



**L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.**



# 279€

au lieu de 465€  
MATELAS 140 X 190 CM  
(dont 10€ d'éco part)



• **Matelas hauteur 20 cm - Soutien et accueil ferme**  
3 zones différenciées de soutien. Âme de 16 cm en mousse polyuréthane HDflex 30 kg/m3. Garnissage nappes de ouate polyester Ebaflin hypoallergénique 300 gr/m2. Galvanage deux faces. Coutil stretch 100% polyester. Garantie 5 ans. Autres dimensions et sommiers sur demande.



# 379€

au lieu de 615€  
MATELAS 140 X 190 CM  
(dont 10€ d'éco part)



• **Matelas hauteur 19 cm - Soutien et accueil ferme**  
Âme 100% DulTex ferme 30 kg/m3. Face hiver mousse de confort + fibres hypoallergéniques. Face été fibres hypoallergéniques. Tissu stretch 100% polyester. Traitement anti-acariens et antibactérien. Garantie 7 ans matelas + sommier. Autres dimensions et sommiers sur demande.



# 649€

au lieu de 1055€  
(dont 15,8€ d'éco part)



ENSEMBLE  
MATELAS  
+  
SOMMIER  
140 X 190 CM



• **Matelas hauteur 21 cm - Soutien et accueil ferme**  
Technologie Multi-Air. 540 ressorts ensachés. Face hiver /été mousse de confort + fibres hypoallergéniques. Coutil stretch 100% polyester. Traitement anti-acariens et antibactérien. Garantie 7 ans matelas et sommier.  
• **Sommier hauteur 14 cm - Confort ferme**  
12 lattes massives en 140 x 190 cm. Renforce la fermeté du soutien de votre matelas.



# 979€

au lieu de 1605€  
(dont 15,8€ d'éco part)



ENSEMBLE  
MATELAS  
+  
SOMMIER  
140 X 190 CM



• **Matelas hauteur 26 cm - Soutien et accueil ferme**  
580 ressorts ensachés. Face hiver laine de Limousin, fibres R'Spire. Face été Lin de Normandie. Coutil Stretch 100% polyester. Tissu bande jacquard 74% viscose 26% polypropylène. Poignées horizontales brodées. NF ameublement. Certifié OEKO-TEX® Standard 100.  
• **Sommier hauteur 15 cm - Confort ferme**  
12 lattes massives. 2 coloris au choix : tweed taupe ou gris chiné.

# 2190€

au lieu de 3622€  
SOMMIER ÉLECTRIQUE + MATELAS  
(dont 17€ d'éco part)



• **Sommier électrique**  
Sommier 5 plis 40x20 cm. Structure autoporteuse acier. Zone lombaire renforcée / Lattes fibres. Lattes multiplis structurées. Dossier reculant amplifié. Fonction relais en cas de coupure de courant. Sécurité anti-pincement. Filaire nouvelle génération. Structure métal garantie 20 ans. Moteur garanti 2 ans.  
• **Matelas hauteur 21 cm**  
Mousse viscoélastique mémoire de forme 50 kg/m3 + mousse HR 35 kg/m3. Coutil 47% viscose 35% polyester 18% Polypropylène. Tissu 3D 100% polyester. Matelassage fibres 100% polyester 300 gr/m2. Faces différenciées. Système No-Flip. Déhoussable. Garantie sommier relaxation + matelas 7 ans.



## CONSEIL D'EXPERT

Grâce à son sommier motorisé, la literie de relaxation se pliera à tous vos besoins. Profitez de la technologie alliée au confort total.



SÉRIE LIMITÉE

meubl**co**  
L'artisanat en France

# LE sommeil À LA française

spécial  
**ÉTÉ**

MATELAS ET SOMMIER

Votre matelas à partir de 199€

**599€**

au lieu de 842€

**MATELAS MERINOS**

140 X 190 CM

(dont 10€ d'été part)

- Matelas hauteur 24 cm - Confort très ferme
- Axe 580 ressorts enséchés.
- Face hiver : fibres hypoallergéniques + mousse de confort.
- Face été : fibres hypoallergéniques + mousse de confort.
- Tissu stretch 100% polyester.
- Autres dimensions et sommiers sur demande.



RÉINVENTEZ

VOS NUITS

# HARMONIE

Meubles • Salons • Literie • Déco • Luminaires

📍 ZI des Corbières - **11200 LEZIGNAN-CORBIÈRES**

☎ 04 68 27 13 38

✉ harmoniemeubles@gmail.com

Ouvert du Lundi au Samedi de 9h à 12h et de 14h30 à 19h

SARL HARMONIE AU CAPITAL DE 15000€ - RCS Narbonne B 441 146 478

*Comment bien choisir sa literie ?*

*Nous vous conseillons et vous guidons dans le choix de votre literie pour répondre au plus près à vos exigences. Suivez le guide...*

**Le conseil sur mesure. Des professionnels à votre écoute**

**www.meubles-harmonie.fr**

# FÊTE des PÈRES

DU 1<sup>ER</sup> AU 19 JUIN 2022

J'AI BESOIN  
DE RIEN  
MAIS...

Tu trouveras plein de  
coffrets dans ton  
V and B Narbonne !  
Bières, Rhums,  
Whiskies, Vins...



0468584259



VANDBNARBONNE



VANDBNARBONNE



CAVE & BAR  
VINS / BIÈRES / WHISKIES / SPIRITUEUX

Zone Forum Sud - Derrière Grand Frais - 11100 Narbonne