

Narbonne - N°057 - Du 24 septembre au 7 octobre 2022

URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.



À partir de
135 000€

Votre nouvelle vie

RÉSIDENCE BERGÉ

NARBONNE centre-ville à deux pas des Halles

Du **T1** au **T4**

Terrasses - Celliers - Parkings ou Garages



LANAT
VIVRE LE SUD

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

CASH
PISCINES
TOUT POUR LA PISCINE

Du 5 au 30 septembre

GRAND DESTOCKAGE FIN DE SAISON

**SUR LES
PISCINES BOIS**



PRIX RABOTÉS !

**ET LES
ACCESSOIRES, etc...**

Ouvert du lundi au samedi
de 9h-12h30 / 14h-19h

Voir stocks disponibles dans nos magasins. Quantités limitées - Articles signalés.

CASH-PISCINES.COM

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

CASH PISCINES NARBONNE

ZI de Plaisance - Rue de Ratacas - 11100 NARBONNE





**URBAN
PISCINE**

BIEN HIVERNER SA PISCINE

Après avoir bien profité de votre piscine tout l'été, il est déjà temps de penser à l'hiverner ! Pour la protéger au mieux des grands froids, voici le mode d'emploi.

AVANT L'HEURE, C'EST PAS L'HEURE ; APRÈS L'HEURE, C'EST PLUS L'HEURE

Vous constatez que les températures baissent jour après jour mais vous ignorez quel est le moment idéal pour hiverner votre piscine ? Pas de panique ! Il est conseillé de s'en occuper à partir du moment où l'eau du bassin atteint une température inférieure ou égale à 12°C. En effet, si vous procédez à l'hivernage trop tôt et que l'eau est encore chaude, des bactéries risquent de s'y déposer et de proliférer. Vous aurez alors peut-être la mauvaise surprise de découvrir une eau verdâtre et infestée de microbes le printemps venu.

À l'inverse, si vous décidez de prendre soin de votre piscine trop tard, l'eau et les canalisations risquent bel et bien de geler.

À VUE D'EAU

Une fois le moment propice arrivé, pensez tout d'abord à baisser le niveau de l'eau. Mais prenez garde à ne jamais la vider complètement, ce qui pourrait endommager gravement la structure de votre piscine, la fissurer, voire causer son effondrement. Pour éviter tout souci, veillez donc à ce que l'eau soit à environ 10 cm en dessous des buses de refoulement et des skimmers (les points d'entrée du système de filtration).

LE GRAND NETTOYAGE D'HIVER

Vous voilà fin prêt à nettoyer votre piscine, afin de la retrouver en bon état lorsque le soleil reviendra ! Pour ce faire, on retrousse ses manches et on astique d'abord l'escalier et les parois, avant de programmer votre robot qui se chargera du fond du bassin. Il est également important de ne pas négliger le filtre, qui doit être détartré

avec un produit adéquat. Profitez-en pour arrêter la filtration, fermer les vannes, vidanger la pompe et purger toutes les évacuations d'eau et les skimmers, histoire de ne pas risquer de faire exploser les canalisations si l'eau venait à geler. Enfin, n'oubliez pas de contrôler et d'ajuster le PH de l'eau.

PRÉSERVER DU FROID

Votre piscine brille comme un sou neuf ? Il est donc temps de penser à la protéger du gel grâce à des accessoires d'hivernage. Il existe plusieurs produits efficaces, conçus pour résister aux intempéries de la saison froide. Vous pouvez ainsi opter pour des bouchons à placer au niveau des buses de la piscine et des flotteurs ou encore des bouteilles gizzmo pour préserver vos skimmers.

On n'oublie pas non plus de mettre à l'abri, dans un cabanon ou ailleurs, tous nos équipements, tels qu'un plongeur, des jouets et le filtre du local technique.

Enfin, après toutes ces étapes, enveloppez votre piscine d'une couverture d'hivernage, spécialement conçue pour protéger le bassin des feuilles mortes, du gel et de la neige.

FOCUS : HIVERNAGE ACTIF OU PASSIF ?

Si l'hivernage passif, surnommé total ou complet, est connu du grand public, sachez qu'il existe également un autre hivernage, dit actif, destiné à des piscines situées dans des régions où l'hiver est plus doux ou qui sont dotées de coffret hors gel ou d'un système de chauffage électrique. Cette pratique, également appelée semi-hivernage ou hivernage dynamique, consiste à laisser tourner la tuyauterie de la piscine au ralenti, en faisant fonctionner le système de filtration quelques heures par jour. Cette maintenance demande évidemment un entretien régulier, mais s'avère très utile pour ceux qui souhaitent une remise en route plus rapide à l'approche des beaux jours.

Amaury de Gonzague

«Ma journée du Patrimoine ... Sa race»

7 octobre - 20h30

Espace Dominique BAUDIS - Narbonne Plage

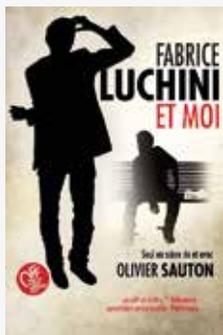


Olivier Sauton

«Fabrice Luchini et moi»

21 octobre - 20h30

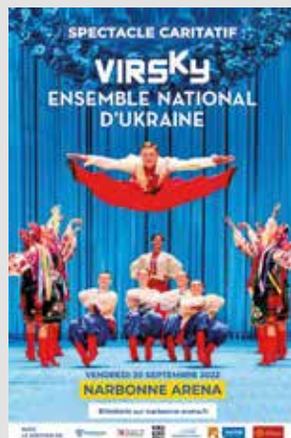
Espace Dominique BAUDIS - Narbonne Plage



VIRSKY

ENSEMBLE NATIONAL D'UKRAINE

30 septembre 2022 - 20h



Réservations et
programmation disponibles sur :
www.theatredelaposte.fr

URBAN ARENA

LA PLUS GRANDE DISCOTHÈQUE

DU SUD

22 octobre 2022 - 18h



Belle et Sébastien : Nouvelle génération

Réalisé par Pierre Coré

AVANT PREMIÈRE - Dimanche 2 octobre - 16h30

En présence de :
Michèle Laroque, Alice
David
& Pierre Coré



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
cgrcinemas.fr/narbonne



Airelle Besson Quartet

Samedi 8 octobre - 20h



Pater G. Buffard - Compagnie 2.1

Judi 13 octobre - 20h



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
theatrecinema-narbonne.com

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
narbonne-arena.fr


Narbonne Arena

Les premières feuilles des arbres s'envolent au gré du vent, après avoir recouvert de belles couleurs orangées. Les couleurs de Narbonne certes, mais elles annoncent avant tout l'arrivée de l'automne. Les vendanges se terminent, le raisin devenu jus commence sa lente transformation pour devenir un vin blanc, rosé ou rouge, emblème de notre Région et du Narbonnais en particulier. 2022 s'annonce comme une grande année. Il ne reste plus qu'à laisser faire le temps et le tour de main des maîtres de chais.

Pour les plus jeunes, octobre annonce l'arrivée prochaine des vacances d'automne qui leur feront oublier celles d'été toujours dans leurs têtes.

Octobre reste pour nous un mois où nous pouvons encore profiter de l'été indien, des derniers rayons de soleil sur les plages avec une eau tuyoant les 20°. Profitons des instants

de convivialité en famille ou entre amis, des derniers barbecues, du jardin, des terrasses en ville...

Découvrez dans ce **nouveau numéro d'Urban TV & Sorties** l'offre de nos partenaires pour profiter pleinement de vos loisirs et de votre quotidien, avec le retour des championnats sportifs et toutes les sorties sur le Narbonnais... et toujours **les offres incroyables du carnet SORTEZ +, toujours valables jusqu'au 31 décembre 2022 !**

Pour 35€ seulement, vous pouvez bénéficier jusqu'à 2 000 € d'avantages... Achetez vite votre carnet sur www.sortezplus.fr

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

Bonne lecture à toutes et tous.

In association with Magic TV, Thierry Mottin LOUPING présente

**LE PLUS GRAND
CABARET
DU MONDE**

Saison 2 - nouveau spectacle

Présenté par
PATRICK SEBASTIEN

JEUDI 26 JANVIER 2023 - NARBONNE ARENA

Locations : www.louping-paris.com - www.adamconcerts.com
FNAC, CARREFOUR, GÉANT, MAGASINS U, E.LECLERC, AUCHAN... et tous points de vente habituels

Le Parisien | LOU | Magic | Centre national de la musique | OVERACT | RTL

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 THE VOICE KIDS 23.30 Ils ont connu la gloire, que sont-ils devenus ?	21.10 100 % LOGIQUE : LA RÉPONSE... 23.25 Quelle époque !	21.10 LES MYSTÈRES DE LA CHORALE Téléfilm 22.40 Les mystères du bois Galant, téléfilm	21.00 RUGBY : TOULOUSE / RACING 92 Sport 23.20 La méthode Williams, film	20.55 ECHAPPÉES BELLES Magazine 22.25 Echappées belles, mag.	21.10 ZONE ÉVASION Magazine 23.00 Vivre sur une île de rêve..., doc.
arte	C8	W9	TMC	TFX	red
20.50 NOS CONTINENTS Documentaire 22.35 Nos continents, doc.	21.15 PARIS, PLUS BELLE VILLE DU MONDE 22.40 100 jours au château de Versailles	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE Série 23.00 La petite histoire de France, série	21.05 COLUMBO Série 22.55 90' Enquêtes, mag.	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES Mag. 22.55 Chroniques criminelles, mag.	21.10 THE BIG BANG THEORY Série 22.35 The Big Bang Theory, série
LCP	4	C STAR		LCI	TF1
21.00 LE COLLÈGE D'À CÔTÉ Documentaire 22.30 Harkis, téléfilm	21.10 UN ÉTÉ EN FRANCE GAUTIER CAPUÇON 22.20 Prades 2021 - Festival Pablo Casals	21.05 GHOST ADVENTURES Doc. 22.40 Ghost adventures, doc.	21.05 BATTLEBOTS - LE CHOC DES ROBOTS 22.00 Battlebots - Le choc des robots	20.00 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Darius Rochebin, mag.	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série 23.00 Joséphine, ange gardien, série
C NEWS	L'ÉQUIPE	6ter	RMC	RMC	6ter
21.00 SOIR INFO WEEK-END 23.00 Face à Bock-Côté, mag.	20.40 FOOTBALL : MULTIPLEX Sport 22.45 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 HAWAII 5-0 Série 22.40 Hawaii 5-0, série	21.05 ALIEN THEORY Documentaire 22.05 Alien Theory, doc.	21.05 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 22.20 Retour à l'instinct primaire, doc.	21.05 NOS ANNÉES MIRACULEUSES Mag. 23.10 Héritages, mag.

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
20.35 FOOTBALL : DANEMARK / FRANCE 22.40 Esprits criminels, série	21.10 SAGE FEMME ★ Film 23.10 Passage des arts, mag.	21.10 LES ENQUÊTES DE VERA Série 22.40 Les enquêtes de Vera, série	21.05 RUGBY : CLERMONT / LA ROCHELLE Sport 23.50 Cry macho, film	20.55 MUNICH 1972 : LES JEUX DE LA TERREUR 22.15 Munich 1972 : les jeux de la terreur	21.10 CAPITAL Magazine 23.15 Enquête exclusive, mag.
arte	C8	W9	TMC	TFX	red
20.55 LA CHÛTE ★ Film 23.25 Bruno Ganz, doc.	21.10 QUAI DES ORFÈVRES ★★ Film 23.05 L'essentiel chez Labro, mag.	21.05 LOL - LAUGHING OUT LOUD ★ Film 23.00 Joyeuse retraite ! ★, film	21.05 LE DIABLE S'HABILLE EN PRADA 23.10 Palais royal ★, film	21.05 ALITA : BATTLE ANGEL ★★ Film 23.20 Megalodon, téléfilm	21.10 QUOTIDIENS HORS DU COMMUN 22.55 Quotidiens hors du commun, doc.
LCP	4	C STAR		LCI	TF1
21.00 REMBOB'INA Magazine 23.05 Soir info week-end	21.10 ATELIER CYRANO Spectacle 22.55 François Morel voilà..., spectacle	21.05 CHICAGO FIRE Série 22.45 Chicago Fire, série	21.05 MALCOLM Série 22.50 Animaux VIP : une bête de réno	20.00 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Darius Rochebin, mag.	21.00 WASABI ★ Film 22.50 Tanguy ★★, film
C NEWS	L'ÉQUIPE	6ter	RMC	RMC	6ter
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine week-end	20.40 FOOTBALL : PAYS-BAS / BELGIQUE 22.35 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 POMPEI ★ Film 23.00 Seul au monde ★★, film	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Doc. 22.35 Faites entrer l'accusé, doc.	21.05 AUSTRALIE, LA RUEE VERS L'OR 22.00 Australie, la ruee vers l'or, doc.	21.05 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 22.55 Les petits meurtres d'Agatha Christie

Faites des économies
pour la rentrée et

Sortez+
GUIDE DE DÉCOUVERTE AUDIOIS

35€
Prix de vente TTC

2 avantages pour 142 offres

Une offre
permanente



1 avantage
immédiat

EN VENTE

Dans les offices de tourisme de
Narbonne, Gruissan, Leucate
et

Aux **Halles de Narbonne**, à la Ruche des Halles,
Chez **Vap'Art Narbonne**, 10 Bd Dr Lacroix,

Dans les tabac presse journaux de :

- **Saint-Marcel, Le Havane**, Rte de Saint-Pons,
- **Gruissan, tabac presse du Port**, Place des Méhirs,
- **Narbonne, Le Domitia**, 12 Bd Maréchal Joffre.

IL EST
ENCORE TEMPS
D'EN PROFITER.
LES OFFRES
SONT VALABLES
JUSQU'AU
31 DÉCEMBRE.

OU SUR www.sortezplus.fr



Philippe Roche
«Et Dieu créa... La voix»



Le 29 septembre

Retrouvez l'ambiance du Café théâtre de
la Poste à la Table du Casino de Ginestas

Repas à
19h30
Spectacle à
21h



Réservations et programmation disponibles sur : www.theatredelaposte.fr



URBAN ASTUCES

TRUCS & ASTUCES DE GRAND-MÈRE

Réutiliser l'huile de friture

Pour enlever les odeurs d'huile de friture, vous pouvez « nettoyer » votre huile de friture en y plaçant des épluchures de pommes de terre bien nettoyées. Filtrerez ensuite votre huile de friture, qui sera ainsi prête à être réutilisée !



Faire briller sa baignoire

Mouiller partout avec de l'eau très chaude. Verser beaucoup d'essence térébenthine sur un chiffon très doux et passer partout. Rincer pour éviter les odeurs. Avec l'âge aussi une baignoire peut commencer à ternir. Penser à ventiler la salle de bain.

Peindre des tuyaux apparents

Afin que la peinture adhère bien sur la surface, il faut passer en amont du vinaigre sur un chiffon propre et laisser sécher avant la première couche. La peinture devrait ainsi tenir davantage !



Fabriquer du lave glace

Verser 5 cl de jus de citron dans un litre d'eau, ce qui dégraissera le pare brise. Ajouter 10 cl de vinaigre blanc et le mélange sera à l'abri du gel !



TERRAINS À BÂTIR DANS LE NARBONNAIS

LIBRE CHOIX DU CONSTRUCTEUR

NARBONNE – QUARTIER BEAUMONT

Terrains 4 faces prêts à bâtir

Seulement 27 lots !

BIZANET

Parcelles de 240 à 650 m² à partir de 69 900 €

Au cœur d'un village
authentique

NARBONNE – AMARATS BAS

Dernier terrain à bâtir de 850 m² à 137 900 €

Excellent rapport
surface/prix

ORNAISONS

Grandes parcelles prêtes à bâtir à partir de 107 900 €

A 15 min de Narbonne

NARBONNE – HAUTS DE CRABIT

Terrains 3 et 4 faces à partir de 84 900 €

Aux portes
de la Campane

SALLES D'AUDE

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

A 10 min des plages

DEPUIS 1979



SANGALLI
MARATUECH

AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

04 68 65 85 85

groupe-sm.com

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  LES COMBATTANTES Série 23.15 New York, unité spéciale, série	21.10  LES RIVIERES POURPRES Série 23.00 Les rivières pourpres, série	21.00  UN AMOUR IMPOSSIBLE ★★ Film 23.10 Inceste, le dire et l'entendre, doc.	21.00  LA GUERRE DES MONDES... Série 22.35 Caractères	21.00  OLIVIER ROUSTEING RHABILLE J. P. GAULTIER 22.45 C ce soir, mag.	21.10  L'AMOUR EST DANS LE PRÉ 23.20 L'amour vu du pré
20.50  DIAMANTS SUR CANAPE ★ Film 22.45 Trouble every day, film	21.15  LES MUNICIPAUX, CES HEROS ★ Film 23.05 Les Chevaliers du Fiel, spectacle	21.05  EVASION Film 23.10 Enquête d'action, mag.	21.15  LA CHUTE DU PRESIDENT ★ 23.30 Avengers : Infinity War ★★, film	21.05  APPELS D'URGENCE Mag. 22.00 Appels d'urgence, mag.	21.10  CRIMES Documentaire 22.55 Crimes, doc.
20.30  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10  IBRAHIM MAALOUF Spectacle 22.45 John Coltrane's Africa Brass	21.05  LEGENDS OF TOMORROW Série 22.45 Legends of Tomorrow, série	21.05  TINY HOUSE : MINI MAISON... Div. 22.20 Tiny house : mini maison à emporter	20.00  UN CEIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammet & Cie, mag.	21.00  COLD CASE : AFFAIRES CLASSEES 22.50 Cold Case : Affaires classées
21.10  SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	20.40  FOOTBALL : MULTIPLEX Sport 22.45 L'Equipe du Soir, mag.	21.05  KAAMELOTT Série 22.45 Kaamelott, série	21.05  QUAND LA SITUATION TOURNE... 22.55 Hors de contrôle, doc.	21.05  DANGERS SUR LA ROUTE Documentaire 22.15 Dangers sur la route, doc.	21.05  THE CLOSER : L.A. ENQUETES... Série 22.00 The Closer : L.A. enquêtes prioritaires

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  MASK SINGER 23.35 Mask Singer	21.10  MASTERCHEF Div. 23.15 Les pouvoirs extraordinaires...	21.10  LA STAGIAIRE Série 22.00 La stagiaire, série	21.00  LES CHOSES HUMAINES Film 23.25 Madres paralelas, film	21.00  LABELS : DES VERTS ET DES PAS MURS 22.45 C ce soir, mag.	21.10  LA MAISON D'EN FACE Série 23.10 Tout le monde ment, série
20.55  AOÛT 2021 - FUIR KABOUL Doc. 22.10 Sous la loi des Talibans, doc.	21.15  COLORADO Film 23.05 Nevada Smith ★, film	21.05  FBI Série 22.45 FBI, série	21.15  ETAM LIVE SHOW Spectacle 23.05 90° Enquêtes, mag.	21.05  MECHANIC : RESURRECTION ★ 23.00 Dikkenek ★, film	21.10  HANCOCK ★ Film 22.50 Attraction 2, film
20.30  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10  UNE FEMME A LA TETE DE DIOR Doc. 22.05 Coco Chanel VS Elsa Schiaparelli	21.05  LE MEILLEUR FORGERON Doc. 22.40 Le meilleur forgeron, doc.	21.05  ALVIN ET LES CHIPMUNKS ★ Film 22.40 Cabane Fever, doc.	20.00  UN CEIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammet & Cie, mag.	21.00  CAMPING PARADIS Série 22.55 Camping Paradis, série
21.10  SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	20.40  FOOTBALL : MULTIPLEX Sport 22.45 L'Equipe du Soir, mag.	21.05  LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 22.40 La petite histoire de France, série	21.05  LES GRANDES ENIGMES DE L'HISTOIRE Documentaire 22.10 Les grandes énigmes de l'histoire, doc.	21.05  WHEELER DEALERS FRANCE Doc. 22.15 Wheeler Dealers France, doc.	21.05  SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES 22.00 Snapped : les femmes tueuses

En plein cœur de Narbonne
composez vos poke bowls
comme vous les aimez !



MEDIUM - 12.90€
1 Boisson comprise



LARGE - 14.90€
1 Boisson comprise

Sur place,
à emporter,
ou en livraison
Uber Eats

NOUVEAU En plein cœur
de Narbonne

Votre
Bubble Tea
à partir de
3.50€
(420 ml)



Menu étudiant - 9.95€*



Taille M
Base riz
Jambon ou poulet
+3 Toppings +1 Graine
1 Boisson
comprise

* Sur présentation d'un justificatif

Tous nos
poke bowls
sont faits à la
demande
sur place
avec des
produits
frais !



NOUS SUIVRE POKEMUM11

Pour passer votre commande

07 87 05 31 47

Sur présentation de ce bon
-10% sur votre commande

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 GOOD DOCTOR Série 22.50 Chicago Med, série	21.10 T'EN FAIS PAS, J'SUIS LA Téléfilm 22.50 Infrarouge, doc.	21.10 DES RACINES & DES AILES Magazine 23.15 Enquêtes de région, mag.	21.00 THE NORTH SEA Film 22.55 Les méchants, film	21.00 LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.30 C ce soir, mag.	21.10 LE MEILLEUR PÂTISSIER Jeu 23.20 Le meilleur pâtissier...
20.55 ADOLESCENTES Documentaire 23.05 Petite fille, doc.	21.15 MONGEVILLE Série 23.10 Mongeville, série	21.05 ENQUÊTES CRIMINELLES 23.10 Enquêtes criminelles, mag.	21.15 CANAP 98 Magazine 23.00 90' Enquêtes, mag.	21.05 CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE 22.55 Cleaners les experts du ménage, mag.	21.10 DOCTOR WHO Série 22.35 Doctor Who, série
20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 BASIQUE, LE CONCERT Spectacle 22.05 Suzane aux francopholies	21.05 SALE TEMPS À L'HÔTEL EL ROYALE ★ Film 23.55 Babel ★★, film	21.05 LES NOUVELLES MAISONS... Doc. 22.50 Les nouvelles maisons préférées...	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammet & Cie, mag.	21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série 22.45 New York section criminelle, série
21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	21.05 FOOTBALL : NATIONS LEAGUE 23.05 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 LE FLIC DE BEVERLY HILLS ★ 23.00 Bones, série	21.05 100 JOURS AVEC LES GENDARMES 22.30 100 jours avec les gendarmes	21.05 BÛCHERON : UN MÉTIER... Doc. 22.20 Bûcheron : un métier à hauts risques	21.05 CE SOIR JE VAIS TUER L'ASSASSIN 22.55 Crimes en Aquitaine, mag.

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 SYNDROME [E] Série 23.20 Esprits criminels, série	21.10 ENVOYÉ SPECIAL Magazine 23.10 Complément d'enquête, mag.	21.10 LES OMBRES DE LISIEUX Téléfilm 22.50 La France en vrai, doc.	21.00 TOKYO VICE Série 23.10 L'épopée joyeuse, doc.	21.00 TITANIC, AU CŒUR DE L'ÉPAVE Doc. 22.35 C ce soir, mag.	21.10 LE PLUS GRAND KARAOKÉ DE FRANCE 23.40 Le plus grand karaoké de France, jeu
20.55 LES PAPILLONS NOIRS Série 22.40 Les papillons noirs, série	21.15 Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE 23.00 Y'a que la vérité qui compte	21.05 LA LÉGENDE DU DRAGON Film 23.10 La grande soirée des tubes 80, 90, 2000	21.15 LE HOBBIT : UN VOYAGE INATTENDU 00.15 Programmes de nuit	21.05 TIME OUT ★ Film 23.10 Fast and furious 8, film	21.10 NOS ANNÉES 90 Documentaire 23.00 Nos années 90, doc.
20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 PARIS IS VOLOGING Documentaire 22.20 Fashion Babylon, doc.	21.05 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.45 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 TAMARA VOL.2 ★ Film 23.00 Tamara ★, film	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammet & Cie, mag.	21.00 SOUS LE MÊME TOIT ★ Film 22.50 Wasabi ★, film
21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	21.05 FOOTBALL : NATIONS LEAGUE 23.05 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 OBJECTIF MAISON : 1 AN POUR TOUT... 22.00 Objectif maison : un an pour tout changer	21.05 TATTOO SHOP : LES ROIS DU TATOUAGE 22.10 Tattoo Shop : les rois du tatouage	21.05 WHEELER DEALERS FRANCE 22.20 Wheeler Dealers France, doc.	21.05 ROBIN DES BOIS, PRINCE DES VOLEURS 23.35 Mal de pierres ★, film



URBAN PORTRAIT



Benjamin BEAUX, capitaine emblématique de la génération 86

Benjamin Beaux est né le 30 juillet 1986 à Narbonne. Formé à l'Association du Racing Club Narbonne (RCN) il a évolué au poste de troisième ligne aile.

Fidèle à son club formateur, il a porté pendant 8 saisons le maillot du RCN en Top 14 et en Pro D2. En 2007 et malgré la descente du Club en Pro D2, il restera à Narbonne et sera par la suite le capitaine courage historique du Racing.

Il a totalisé 189 feuilles de matchs en Pro D2 dont 159 avec Narbonne et 30 avec Perpignan (USAP). Il a également été titulaire dix fois en Top14 et aura connu six matchs de Challenge européen.

Il est un des artisans de la formidable épopée du Racing lors de la saison 2013-2014 qui s'est achevée à Agen lors d'une demi-finale épique, conclue sur une courte défaite de Narbonne mettant fin aux espoirs de remontée en Top14.

Une magnifique carrière qu'une vilaine blessure à l'épaule lui forcera à mettre un terme définitif.

Comme beaucoup de fin se termine sur les lieux qui ont connu le commencement ; Benji a fini sa carrière à Portel-des-Corbières dans le club de son enfance, preuve de l'amour qu'il porte à sa région natale.

Benjamin a connu le bonheur d'être champion de France avec l'Association du RCN. Tout d'abord titré en 2001 avec les Cadets B, il réitérera en 2003 avec les Cadets A.

Membre de cette génération dorée qui a grandi avec les Orange et Noir, il finira sa carrière dans

l'antichambre des Pros en finissant vice-champion de France Reichel en 2006 en s'inclinant face à Bourgoin.

Benji est toujours présent pour son club formateur et il n'hésite pas à venir partager son expérience avec les plus jeunes qui lui ont apporté tellement de joie.

Preuve de sa reconnaissance et de ses souvenirs de Champion avec les Cadets, fin 2021 il remet les maillots aux Cadets ALAMERCERY qui recevaient dans la foulée nos voisins de L'USAP. Un bel hommage pour Benjamin, ancien capitaine du Racing et qui a terminé sa carrière à l'USAP.

Et par amour du ballon ovale, fervent défenseur des valeurs du rugby, et attaché à la transmission du savoir, il est aujourd'hui éducateur au sein de l'école de rugby.

Benjamin s'est marié à Julie en juin 2015. Il travaille aujourd'hui pour Métal Fabric à Montredon-des-Corbières.

POUR RAPPEL :

Benjamin est un des joueurs de la fameuse génération 86.

Champion de France CADETS B

Champion de France CADETS A

Vice-Champion de France REICHEL

175 matchs avec NARBONNE en TOP 14, Challenge Européen et PRO D2 (15 essais)

30 Matches avec l'USAP en Pro D2 (3 essais)

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
<p>DANSE AVEC LES STARS 23.05 Danse avec les stars, la suite</p>	<p>TROPIQUES CRIMINELLES Série 23.00 Meurtres au paradis, série</p>	<p>UN JOUR, UN DESTIN Doc. 22.45 Alain Souchon en concert...</p>	<p>LES ÉTERNELS Film 23.40 Cry macho, film</p>	<p>RAISON ET SENTIMENTS Film 23.15 Vassily Kandinsky & Gabriele Münter</p>	<p>MAISON À VENDRE Magazine 23.05 Maison à vendre, mag.</p>
<p>LA COUR Téléfilm 22.25 Barbara ★, film</p>	<p>LES ANNÉES SEBASTIEN 23.30 Jeudi reportage, mag.</p>	<p>ENQUÊTE D'ACTION Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.</p>	<p>90' ENQUÊTES Mag. 22.35 90' Enquêtes, mag.</p>	<p>TATOUAGE : DES NOUVELLES TENDANCES 22.55 Tous nus et tous bronzés..., mag.</p>	<p>FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA Série 22.10 Fais pas ci, fais pas ça, série</p>
<p>DEBATDOC Documentaire 22.00 Il était une loi - Quand le Sénat...</p>	<p>PANAME COMEDY CLUB 22.35 Autour de..., mag.</p>	<p>DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE Doc. 22.50 Douanes sous haute surveillance</p>	<p>BEETHOVEN 2 ★ Film 22.35 Animaux VIP : une bête de réno</p>	<p>20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Darius Rochebin, mag.</p>	<p>LE MONDE PERDU : JURASSIC PARK ★ 23.15 Jurassic Park ★, film</p>
<p>SOIR INFO Information 22.10 Soir info</p>	<p>HANDBALL : FRANCE ALLEMAGNE Sport 22.50 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p>NCIS Série 22.40 NCIS, série</p>	<p>NON ELUCIDÉ Mag. 22.50 Non élucidé, doc.</p>	<p>CHÂTEAUX CROISÉS : MEGASTRUCTURES 22.15 La tour de Pise : l'inébranlable...</p>	<p>RENOVATION XXL : BIENVENUE... 22.05 Rénovation XXL : bienvenue...</p>

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
<p>THE VOICE KIDS 23.50 Télé-réalité : que sont devenues...</p>	<p>100 % LOGIQUE : LA RÉPONSE... 23.25 Quelle époque !</p>	<p>DE MIEL ET DE SANG Téléfilm 22.40 Les mystères de l'île, téléfilm</p>	<p>RUGBY : LA ROCHELLE / RACING 92 23.20 Magistral.e, doc.</p>	<p>ÉCHAPPÉES BELLES Magazine 22.25 Echappées belles, mag.</p>	<p>ZONE ÉVASION Magazine 23.00 Changer de vie : tout le monde...</p>
<p>VOLCANS ASSOUPIS Doc. 22.20 Au cœur des volcans, doc.</p>	<p>PARIS, PLUS BELLE VILLE DU MONDE 22.50 Paris, plus belle ville du monde</p>	<p>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE Série 23.00 La petite histoire de France, série</p>	<p>COLUMBO Série 22.55 Columbo, série</p>	<p>CHRONIQUES CRIMINELLES Mag. 23.00 Chroniques criminelles, mag.</p>	<p>THE BIG BANG THEORY Série 22.30 The Big Bang Theory, série</p>
<p>NUCLÉAIRE : LES DÉFIS DE LA RELANCE Doc. 22.30 Le collègue d'à côté, doc.</p>	<p>FALSTAFF Spectacle 23.15 Atelier Cyrano, spectacle</p>	<p>ENQUÊTES PARANORMALES Doc. 22.30 Enquêtes paranormales, doc.</p>	<p>BATTLEBOTS - LE CHOC DES ROBOTS 22.00 Battlebots - Le choc des robots</p>	<p>LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.</p>	<p>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.50 Joséphine, ange gardien, série</p>
<p>SOIR INFO WEEK-END 23.00 Face à Bock-Côté, mag.</p>	<p>BEACH VOLLEY : BEACH PRO TOUR 23.30 MMA : UFC Classiques, sport</p>	<p>HAWAII 5-0 Mag. 22.40 Hawaii 5-0, série</p>	<p>ALIEN THEORY Mag. 23.05 Alien Theory, doc.</p>	<p>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 22.20 Retour à l'instinct primaire, doc.</p>	<p>NOS ANNÉES MIRACULEUSES Mag. 23.10 Héritages, mag.</p>



**URBAN
DÉCO**



LA DÉCO VOIT ROUGE

Intemporel, le rouge revient cet hiver pour réchauffer nos cœurs et surtout notre intérieur ! Carmin, bordeaux, framboise ou encore vermillon, on vous dit tout sur cette couleur de décoration qui nous passionne.

Envie d'une déco tendance qui a du caractère ? On craque pour le rouge ardent, cette couleur primaire qui reflète dans l'imaginaire collectif la passion et le peps. Par petites touches, donnant un style british au salon, plutôt contemporain dans la cuisine ou carrément ethnique dans une chambre, ce camaïeu aux milles nuances a conquis les amateurs de déco, qui n'ont qu'un mot à la bouche : osez !

POINT TROP N'EN FAUT

Si vous avez décidé de mettre du rouge dans votre vie, et plus particulièrement dans votre intérieur, foncez, mais avec parcimonie. En effet, le rouge est une teinte chaude et affirmée, il suffit donc souvent d'un seul meuble ou de quelques objets pour réveiller la pièce concernée.

Pour ce faire, on vous conseille de choisir pour votre salon une étagère design et laquée rouge coquelicot ou une table à manger grenat, un fauteuil rubis ou encore de peindre l'un de vos murs en rouge terreux. En cuisine, rien ne vous empêche de miser sur quelques vases rouille ou sur de la vaisselle à liserés coquelicot par exemple.

Côté chambre à coucher, en revanche, tout est affaire de points de vue. Certains banniront le rouge à cause de l'acidité et de la dynamique qu'il apporte, cette couleur étant souvent jugée trop agressive pour un lieu dédié à la détente, tandis que d'autres afficheront sans complexe leur teinte coup de cœur sur le parquet ou la tête de lit, et pourquoi pas sur quelques coussins.

De l'entrée au salon, en passant par la chambre, vous

l'aurez compris, le rouge illumine votre intérieur, mais seulement s'il est intégré par petites touches, toujours avec modération !

DES ALLIANCES POUR CRÉER DES AMBIANCES

Pour créer une atmosphère qui vous ressemble avec des touches de rouge, essayez de déterminer quel effet vous voudriez donner à la pièce. Les plus romantiques se tourneront ainsi vers du violet mauve, associé à un bordeaux, grenat ou encore à un lie-de-vin sur des rideaux, des sofas ou des tapis, pour une décoration chic, théâtrale et raffinée. Afin de rester dans les nuances de rouge sourd, on peut également dénicher des fauteuils en velours amarante, associés à des plaids rose foncé, ambre ou encore marron, qui donneront un effet so british assuré. Vous préférez le vintage ? Le rouge peut également vous ramener dans les seventies ! À vous les lampes et les fauteuils de bar ronds écarlates et intenses, sans oublier les tissus aux motifs psychédélics.

Enfin, les fans de décoration contemporaine ne seront pas en reste. En effet, si vous aussi vous adorez le côté bohème, osez les carreaux de ciment ethniques ou courez chiner un tapis imprimé wax. Ils se marieront parfaitement avec des meubles en bois ou d'autres matériaux naturels. Et si vous affectionnez plutôt le style épuré, là encore, le rouge saura illuminer votre intérieur, du moment que vous choisissez le mobilier adéquat et le bon ton pour mettre les lieux en valeur. Un réfrigérateur pour la cuisine ? Des chaises pour la table à manger ? Un gigantesque pot en décoration dans la chambre ? Tout est possible, le rouge vif se mariant à la perfection avec le blanc et le bleu foncé, mais aussi avec l'acier et le gris. Voilà une déco qui va vous faire rougir de plaisir !

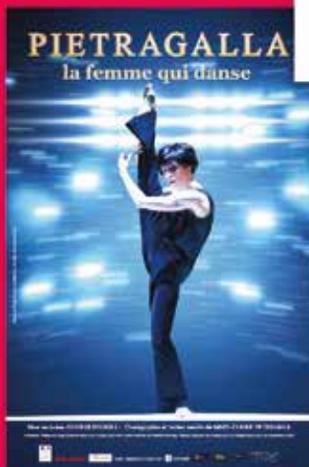


43
SPECTACLES
D'OCTOBRE À MAI



SAISON
2022/2023

THÉÂTRE
Jean-Alary
CARCASSONNE



43
SPECTACLES
D'OCTOBRE À MAI



— Programme complet sur —

www.theatre.carcassonne.org    





*Réservez vos places
de spectacles*

SERVICE ABONNEMENT

04 68 115 915

**FORMULES
ABONNEMENTS
THÉÂTRE JEAN-ALARY**



ABONNEMENT

12 SPECTACLES

354 €

(soit 29,50 €/spectacle)

ABONNEMENT

8 SPECTACLES

268 €

(soit 33,50 €/spectacle)

ABONNEMENT

6 SPECTACLES

219 €

(soit 36,50 €/spectacle)



THÉÂTRE
Jean-Alary

6, rue Courtejaire
CARCASSONNE

**PASS
JEUDIS DE L'AUDITORIUM**

PASS

8 CONCERTS

120 €

(soit 15 €/spectacle)



AUDITORIUM

Chapelle des Jésuites
rue des Études
CARCASSONNE

**nouvelle
adresse**

POINT ACCUEIL CULTURE

**Centre de Congrès
Le Dôme - Carcassonne**

Entrée parking du Dôme

SPORT

RUGBY

PRO D2

Samedi 24 septembre **18h**



Albi



RCN

Samedi 8 octobre **18h30**



RCN



Valence Romans

Fédérale 1 Poule 2

Dimanche 25 septembre **15h**



Berre l'Étang



AGR

Dimanche 9 octobre **15h**



AGR



Grasse

HANDBALL

Nationale 2 féminine

Samedi 24 septembre **19h**



Narbonne
Handball



Club Athlétique
Béglais

Samedi 8 octobre **19h**



Anglet Biarritz
Handball



Narbonne
Handball

FOOTBALL

Régionale 1

Samedi 1er octobre **18h**



FUN



Football Agglo
Carcassonne

Samedi 16 octobre **18h**



AS Béziers 2



FUN

VOLLEY

LIGUE A MASCULINE

Samedi 17 septembre **18h**



Poitiers



Narbonne

Samedi 17 septembre **18h**



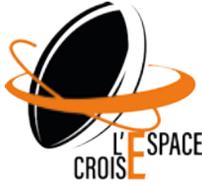
Narbonne



Tourcoing



**URBAN
RACING**



PREMIER AFTERWORK DE L'ESPACE CROISÉ

Le RCN dispose désormais d'un club entreprises nommé l'Espace croisé. Il a pour objectif de réunir les entreprises locales, amies, supportrices ou partenaires du Club dans une atmosphère conviviale et professionnelle.

A vos agendas, le prochain afterwork de l'espace croisé se déroulera mercredi 21 septembre à 19 heures à la Grande Brasserie du centre commercial Bonne Source. Renaud Galli, son Président, aura le plaisir de vous accueillir et d'animer ce premier rendez-vous de travail.

Nos trois premiers invités de marque, qui partageront avec nous leur expérience, sont :

Yannick MASSE, Directeur Général Groupe Narbonne

Flavien NOUHAILLAGUEY, Capitaine du RCN

Benjamin BEAUX (surnommé Benji), Capitaine historique du RCN

L'Espace Croisé a plusieurs objectifs :

- Permettre à ses membres de développer leur réseau, parce que parmi eux se cachent certainement de jeunes chefs d'entreprises;
- favoriser les échanges autour du territoire narbonnais;
- partager ensemble les mêmes valeurs;
- s'investir autour du projet du club qui s'étale sur 6 ans;
- partager et se divertir ensemble.

Pour rappel, l'adhésion à l'Espace Croisé coûte 150 € HT par an.

Puis les animations proposées (After-Works, soirées dinatoires ou exceptionnelles) seront à régler séparément.

Pour rejoindre le club des partenaires du RCN, ou pour participer à une soirée, contactez-nous dès aujourd'hui par mail à :

clubbusiness@lespacecroise.com

**Communiquez dans
URBAN TV
& SORTIES**

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



**Efficace
Agréable
Proche
Durable**

**Service publicité
06 02 11 26 36**

Le média qu'il vous faut...

**URBAN TV
& SORTIES**

Magazine TV et agenda du Narbonnais.

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 TAXI 5 ★ Film 23.05 Esprits criminels, série	21.10 CHARLIE'S ANGELS ★ Film 23.10 Passage des arts, mag.	21.10 LES ENQUÊTES DE VERA Série Les enquêtes de Vera, série	21.00 RUGBY : MONTPELLIER / TOULOUSE The North Sea, film	20.55 JAIR BOLSONARO, UN AUTRE BRÉSIL , Eva Peron, icône et passionaria, doc.	21.10 ZONE INTERDITE Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.
20.55 LA CHARGE HÉROÏQUE ★ Film 22.35 Enrico Caruso - La voix éternelle	21.10 LES GALETTES DE PONT-AVEN Film 23.05 L'essentiel chez Labro, mag.	21.05 DE L'AUTRE CÔTÉ DU PÉRIPH ★ Film 22.50 LOL - Laughing out loud ★, film	21.05 CRIME À AIGUES MORTES Téléfilm 22.50 90' Enquêtes, mag.	21.05 HERCULE ★ Film 22.55 Le Roi Scorpion, téléfilm	21.10 QUOTIDIENS HORS DU COMMUN Doc. 23.00 Quotidiens hors du commun, doc.
21.05 REMBOB'INA Magazine 23.00 Les grands entretiens...	21.10 L'AMOUR, LA MORT, LES FRINGUES 22.45 L'heureux stratagème, spectacle	21.05 CHICAGO FIRE Série 22.45 Chicago Fire, série	21.05 MALCOLM Série Animaux VIP : une bête de réno, doc.	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochébin, mag.	21.00 QUEENS ★ Film 23.05 Sex and the city 2 ★, film
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Soir info week-end	19.00 FOOTBALL AMÉRICAIN : NFL Sport 22.40 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 LA PROPOSITION ★ Film 23.00 Rénovation Insolite, mag.	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Doc. 22.35 Faites entrer l'accusé, doc.	21.05 PÊCHE XXL Documentaire 22.00 Pêche XXL, doc.	21.05 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 22.35 Les petits meurtres d'Agatha Christie

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 LES COMBATTANTES Série 23.15 New York, unité spéciale, série	21.10 LES RIVIÈRES POURPRES Série 23.00 Les rivières pourpres, série	21.10 BRAQUAGE À L'ANCIENNE ★ Film 22.50 La ligne bleue, doc.	21.00 DESORDRES Série 23.15 Illusions perdues, film	21.00 VERT DE RAGE Documentaire 22.45 C ce soir, mag.	21.10 L'AMOUR EST DANS LE PRÉ 23.20 L'amour vu du pré
20.50 FURIE Film La tente rouge, film	21.15 LES MUNICIPAUX, TROP C'EST TROP ! 23.15 Les municipaux, ces héros ★, film	21.05 TAKEN ★ Film 22.50 Enquête d'action, mag.	21.15 RETOUR VERS LE FUTUR ★★ Film 23.25 La chute du président ★, film	21.05 APPELS D'URGENCE 23.15 Appels d'urgence, mag.	21.10 CRIMES Documentaire 23.35 Crimes, doc.
20.35 DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 PETER DOHERTY & FRÉDÉRIC LO Wet Leg, spectacle	21.05 MANU PAYET : EMMANUEL 22.50 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 TINY HOUSE : MINI MAISON À EMPORTER 22.45 Tiny house : mini maison à emporter	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00 COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES 22.45 Cold case : Affaires classées
21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	21.05 L'OM À JAMAIS LES PREMIERS Doc. 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 KAAMELOTT Série 22.45 Kaamelott, série	21.05 LES 10 CATASTROPHES... 23.15 Quand la situation tourne...	21.05 LE GÉNIE FRANÇAIS Doc. 22.30 Le génie français, doc.	21.05 THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES PRIORITAIRES 22.00 The Closer : L.A. Enquêtes prioritaires



Afdaim
Adapei 11



7€

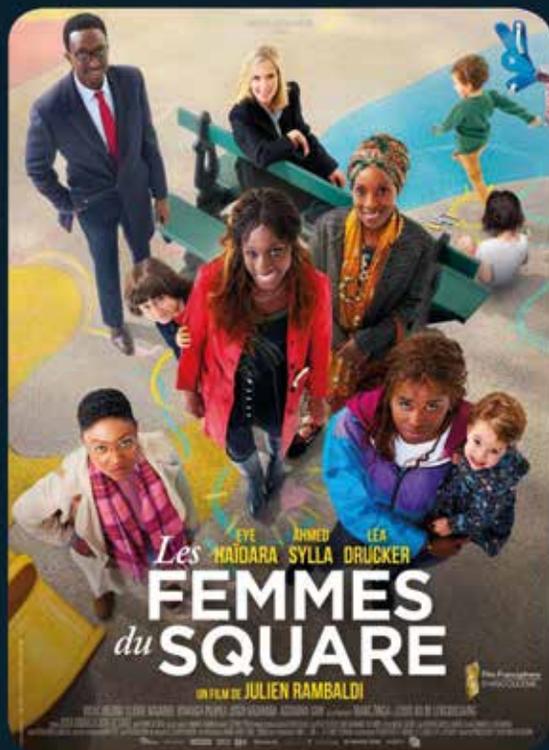
**POUR VOUS, CE N'EST
QU'UNE BRIOCHE
POUR MOI, C'EST
APPRENDRE AUTREMENT**

www.unapei.org

Le réseau Unapei accompagne des personnes avec un handicap intellectuel, psychique, polyhandicapées et avec autisme.

AFDAIM-ADAPEI 11
Rue Nicolas Cugnot - ZI Estagnol
11000 CARCASSONNE - 04 68 10 25 50

www.afdaim-adapei11.org



AVANT - PREMIÈRE

JEUDI 13 OCTOBRE 20h30



EN PRÉSENCE

de Léa Drucker

CGR
CINEMAS
NARBONNE

<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>MASK SINGER Série 22.35 Mask Singer</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p> <p>LES TEMPS CHANGENT Doc. 23.35 Les pouvoirs extraordinaires...</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p> <p>LA STAGIAIRE Série 22.45 La stagiaire, série</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.00</p> <p>WEST SIDE STORY Film 23.40 Les choses humaines, film</p>	<p>france-5</p> <p>21.00</p> <p>CORSE - PAYS BASQUE : UN MATCH EXPLOSI 22.45 C ce soir, mag.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p> <p>LA MAISON D'EN FACE Série 22.00 La maison d'en face, série</p>
<p>arte</p> <p>20.55</p> <p>HYPERMARCHÉS, LA CHÛTE... Doc. 22.25 Bolsonaro-Lula, le choc des titans</p>	<p>C8</p> <p>21.15</p> <p>LES AFFAMEURS Film 23.15 Jason Bourne ★, film</p>	<p>W9</p> <p>21.05</p> <p>FBI Série 22.40 FBI, série</p>	<p>TMC</p> <p>21.15</p> <p>90' ENQUÊTES Magazine 22.35 90' Enquêtes, mag.</p>	<p>TFX</p> <p>21.05</p> <p>ROBIN DES BOIS ★ Film 23.40 Chroniques criminelles, mag.</p>	<p>red</p> <p>21.10</p> <p>LE CONTRAT ★ Film 22.55 Hancock ★, film</p>
<p>LCP</p> <p>20.35</p> <p>DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	<p>4</p> <p>21.10</p> <p>JANE BIRKIN ET NOUS Documentaire 23.00 Gainsbourg toute une vie, doc.</p>	<p>CSTAR</p> <p>21.05</p> <p>LE MEILLEUR FORGERON Doc. 22.40 Le meilleur forgeron, doc.</p>	<p>RMC</p> <p>21.05</p> <p>SHERLOCK GNOMES ★ Film 22.40 Cabane Fever, doc.</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p> <p>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.</p>	<p>TF1</p> <p>21.00</p> <p>CAMPING PARADIS Série 23.00 Camping Paradis, série</p>
<p>C NEWS</p> <p>21.10</p> <p>SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire</p>	<p>L'ÉQUIPE</p> <p>21.05</p> <p>THE LAST DANCE Documentaire 22.55 L'Equipe du Soir, mag.</p>	<p>6ter</p> <p>21.05</p> <p>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE Série 22.45 La petite histoire de France, série</p>	<p>RMC</p> <p>21.05</p> <p>ENQUÊTE DE VÉRITÉ Documentaire 22.45 Les grandes énigmes de l'Histoire, doc.</p>	<p>RMC</p> <p>21.05</p> <p>WHEELER DEALERS FRANCE 22.10 Wheeler Dealers France, doc.</p>	<p>red</p> <p>21.05</p> <p>SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES 22.05 Snapped : les femmes tueuses</p>

<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>GOOD DOCTOR Série 22.50 Chicago Med, série</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p> <p>BOOMERANG Téléfilm 23.35 Infrarouge, doc.</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p> <p>FAUT PAS RÉVER Magazine 23.15 Réseau d'enquêtes, mag.</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.00</p> <p>FOOTBALL : BENFICA / PSG 23.50 Goliath, film</p>	<p>france-5</p> <p>21.00</p> <p>LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.30 C ce soir, mag.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p> <p>LE MEILLEUR PÂTISSIER Jeu 23.25 Le meilleur pâtissier : la cuisine secrète, jeu</p>
<p>arte</p> <p>20.55</p> <p>LES FEMMES DU 6^E ÉTAGE ★ Film 22.40 Isaac Asimov, doc.</p>	<p>C8</p> <p>21.15</p> <p>MONGEVILLE Série 23.10 Mongeville, série</p>	<p>W9</p> <p>21.05</p> <p>ENQUÊTES CRIMINELLES Série 23.10 Enquêtes criminelles, mag.</p>	<p>TMC</p> <p>21.15</p> <p>21H MÉDIAS : 5 ANS DE #METOO 22.50 21h Médias : Le crash DSK, mag.</p>	<p>TFX</p> <p>21.05</p> <p>CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE 22.55 Cleaners les experts du ménage</p>	<p>red</p> <p>21.10</p> <p>SURVIVRE LA VENGEANCE NE DORT JAMAIS Film 22.50 12 heures ★, film</p>
<p>LCP</p> <p>20.30</p> <p>DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	<p>4</p> <p>21.10</p> <p>LES AVENTURES D'UN AUTRE MONDE 22.40 Derrière la guitare, doc.</p>	<p>CSTAR</p> <p>21.05</p> <p>LES HOMMES DU FEU ★ Film 23.00 Sale temps à l'hôtel El Royale ★</p>	<p>RMC</p> <p>21.05</p> <p>LES NOUVELLES MAISONS... Mag. 22.50 Les nouvelles maisons préférées...</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p> <p>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.</p>	<p>TF1</p> <p>21.00</p> <p>NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.50 New York section criminelle, série</p>
<p>C NEWS</p> <p>21.10</p> <p>SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire</p>	<p>L'ÉQUIPE</p> <p>21.05</p> <p>BANLIEUE 13 ★ Film 22.50 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p>6ter</p> <p>21.05</p> <p>LE FLIC DE BEVERLY HILLS 2 23.00 Le flic de Beverly Hills ★, film</p>	<p>RMC</p> <p>21.05</p> <p>LES GENDARMES DU MEDOC Doc. 22.30 100 jours avec les gendarmes</p>	<p>RMC</p> <p>21.05</p> <p>BÛCHERON : UN MÉTIER À HAUTS RISQUES 22.15 Bûcheron : un métier à hauts risques</p>	<p>red</p> <p>21.05</p> <p>UN CRIME OUBLIÉ Téléfilm 22.50 Crimes, mag.</p>

click.halles.fr



La qualité des Halles chez vous !

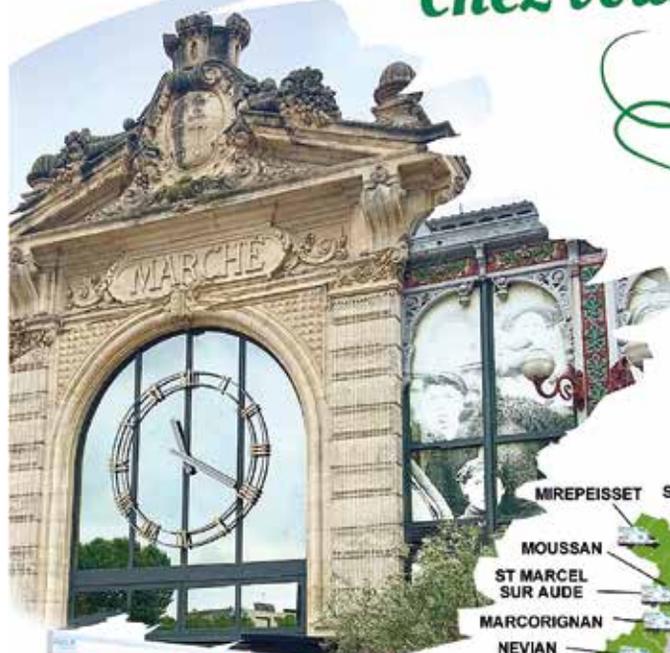


Commandez



**Faites vous
livrer !**

**Du Mardi au Samedi
de 16h à 20h**



COMMANDEZ EN LIGNE
www.click.halles.fr

OU

PAR TELEPHONE
04 84 94 01 40



UN PORTAIL AUTOMATIQUE, C'EST PRATIQUE !

Ouvrir et fermer son portail à chaque fois que l'on doit prendre sa voiture peut vite devenir une contrainte. Si vous souhaitez automatiser votre entrée, sachez qu'il existe des kits de motorisation simples à installer.

Sortir de votre voiture, ouvrir manuellement votre portail, remonter à bord de votre véhicule, avancer de quelques mètres pour franchir le seuil de votre jardin, redescendre, fermer votre portail et enfin repartir... Vous en avez assez de cet interminable ballet journalier ? Afin d'améliorer votre confort, il est possible de faire automatiser l'entrée qui donne accès à votre propriété. Il existe pour cela plusieurs dispositifs de motorisation, adaptés à tous les budgets et les besoins. Tour d'horizon.

LES SYSTÈMES LES PLUS COURANTS

Le choix de votre système motorisé doit se faire en fonction de différents critères. Il faut d'abord prendre en compte la nature du matériau du portail, son poids et la pente de votre terrain.

Vous pourrez alors opter pour un système à battants, c'est-à-dire équipés de bras articulés. Adaptée aux portiques de poids léger ou moyen, cette solution nécessite de disposer de suffisamment de place pour pouvoir ouvrir les battants en grand sans gêne. En revanche, les bras articulés peuvent s'adapter à la plupart des matériaux (bois, aluminium, fer...).

Si vous disposez d'un portail à battants en métal, vous pourrez également vous tourner vers un mécanisme à vérins qui sera certainement plus adapté à la puissance de votre ouverture. Notez d'ailleurs que les bras articulés conviennent mieux pour des piliers épais, et les vérins pour des piliers minces.

Si votre espace est limité et ne permet pas d'installer un portail à battants, il faudra vous rabattre sur un système

couissant, beaucoup moins encombrant. Celui-ci dispose généralement d'un unique moteur à crémaillère et a l'avantage d'être plus esthétique que la version à battants.

UNE AUTONOMIE TOTALE AVEC L'ÉNERGIE SOLAIRE

Si les systèmes automatiques sont très appréciables, ils possèdent toutefois un inconvénient majeur : en cas de coupure de courant, vous vous retrouverez enfermés dehors ou bloqués chez vous ! Pour éviter cette mésaventure, assurez-vous que le portail sur lequel vous avez jeté votre dévolu est équipé d'une option de déverrouillage manuel à l'aide d'une clé personnalisée qui vous permettra de débloquent votre installation en toutes circonstances.

Mais l'idéal, si vous résidez dans une région très ensoleillée, est encore de miser sur l'énergie solaire ! À la fois économique et écologique, cette solution vous épargnera des coupures de courant car le circuit est alimenté par un petit panneau photovoltaïque qui reste en marche même lorsque le temps est gris ou pluvieux. Ce genre de modèle fonctionne en effet grâce à une batterie qui se remplit à l'aide de l'énergie engrangée chaque jour. Aussi simple d'installation, ce type de kit de motorisation se positionne comme un système classique de portique.

UN DESIGN ADAPTÉ

Aujourd'hui vous pouvez personnaliser votre portail en choisissant parmi un grand choix de designs et de matériaux. Vous choisirez entre un look moderne et tendance ou un style beaucoup plus traditionnel. En bois, en PVC, en aluminium, il suffit d'adapter votre portail à l'architecture de votre maison, des couleurs environnementales, du style du quartier.

REMPLECEZ OU INSTALLEZ VOS MENUISERIES



Les pergolas



Les vérandas



Les cloisons vitrées



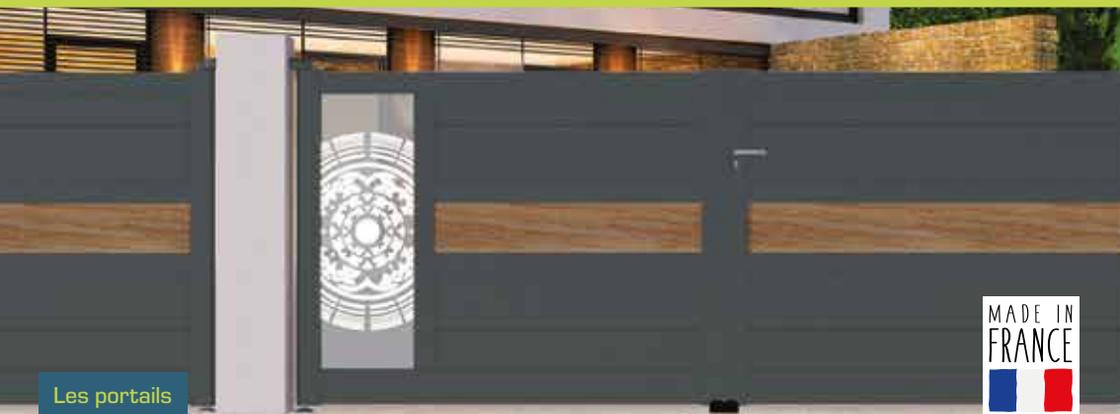
Les volets



Les portes d'entrée



Les fenêtres



Les portails



Renseignez vous au 04 68 58 46 14

Faites motoriser
votre portail
l'Agence de l'énergie
s'occupe
DE TOUT

A votre
service
depuis
2006



Agence de l'Énergie

Rénovation éco-responsable

Narbonne • Montpellier • Villeneuve-Lès-Béziers • Nîmes

www.agence-de-lenergie.com

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>SYNDROME [E] ¹² Série</p> <p>23.20 Esprits criminels, série</p> <p>arte</p> <p>20.55</p>  <p>TROM - LES FALAISES... Série</p> <p>22.20 Trom - Les falaises, le vent et la mort</p> <p>LCP</p> <p>20.30</p>  <p>DÉBATDOC Documentaire</p> <p>22.00 Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p> <p>21.10</p>  <p>SOIR INFO Information</p> <p>22.30 On peut tout se dire</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>ENVOYÉ SPECIAL Magazine</p> <p>23.00 Complément d'enquête, mag.</p> <p>C8</p> <p>21.15</p>  <p>Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE</p> <p>23.00 Y'a que la vérité qui compte</p> <p>4 X</p> <p>21.10</p>  <p>CELLULE DE RIMES ¹⁰ Doc.</p> <p>22.20 Cellule de Rimes, doc.</p> <p>L'ÉQUIPE</p> <p>21.05</p>  <p>LOCK OUT ★ Film</p> <p>22.55 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p>  <p>LAËTITIA ¹² Série</p> <p>22.50 La France en vrai, doc.</p> <p>W9</p> <p>20.50</p>  <p>FOOT : RENNES / DYNAMO KIEV Sport</p> <p>23.00 La petite histoire de France, série</p> <p>C STAR</p> <p>21.05</p>  <p>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag.</p> <p>23.00 Au cœur de l'enquête, mag.</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>OBJECTIF MAISON Documentaire</p> <p>22.00 Objectif maison : un an pour...</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.00</p>  <p>TOKYO VICE ¹⁰ Série</p> <p>23.05 L'épopée joyeuse, doc.</p> <p>TMC</p> <p>21.15</p>  <p>LE HOBBIT : LA DÉSOŁATION ★★</p> <p>22.30 Le Hobbit : la désolation...</p> <p>RMC</p> <p>21.05</p>  <p>QUAND ON CRIE AU LOUP ★ Film</p> <p>22.40 Tamara vol.2 ★, film</p> <p>RMC</p> <p>21.05</p>  <p>SECONDE MAIN : LES METIERS... Doc.</p> <p>22.10 Tattoo Shop : les rois du tatouage</p>	<p>france-5</p> <p>21.00</p>  <p>LE PALAIS DES HIÉROGLYPHES</p> <p>22.35 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p> <p>21.05</p>  <p>LA 5^E VAGUE ★ Film</p> <p>23.10 Time Out ★, film</p> <p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine</p> <p>22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.</p> <p>RMC</p> <p>21.05</p>  <p>VINTAGE MECANIC Documentaire</p> <p>22.30 Vintage Mecanic, doc.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>TRANS - UNIQUES EN LEUR GENRE ¹⁰</p> <p>23.20 Bo, Jonas et William..., doc.</p> <p>neuf</p> <p>21.10</p>  <p>LA FOLLE HISTOIRE DE SOPHIE MARCEAU</p> <p>22.50 Nos années 90, doc.</p> <p>TF1</p> <p>21.00</p>  <p>BRAQUAGE A L'ANGLAISE ★ ¹⁰</p> <p>23.05 Queens ★, film</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>BONE COLLECTOR ★ ¹⁰ Film</p> <p>23.10 Mary Higgins Clark..., téléfilm</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>DANSE AVEC LES STARS</p> <p>23.05 Danse avec les stars, la suite</p> <p>arte</p> <p>20.55</p>  <p>MA SŒUR A DISPARU Téléfilm</p> <p>22.25 Abba Forever, doc.</p> <p>LCP</p> <p>20.30</p>  <p>ZED - ZONE D'ÉDUCATION DOC. Doc.</p> <p>22.00 Viols de guerre : 70 ans d'histoire</p> <p>C NEWS</p> <p>21.10</p>  <p>SOIR INFO Information</p> <p>22.10 Soir info</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>TROPIQUES CRIMINELLES Série</p> <p>22.55 Meurtres au paradis, série</p> <p>C8</p> <p>21.15</p>  <p>LES ANNEES SEBASTIEN</p> <p>23.30 Jeudi reportage, mag.</p> <p>4 X</p> <p>21.10</p>  <p>PANAME COMEDY CLUB</p> <p>22.10 Paname Comedy Club</p> <p>L'ÉQUIPE</p> <p>21.05</p>  <p>AUTO : L'ÉQUIPE MOTEUR - TOP GEAR</p> <p>22.55 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p>  <p>ARCHIVES SECRÈTES Doc.</p> <p>23.00 Archives secrètes, doc.</p> <p>W9</p> <p>20.20</p>  <p>FOOTBALL : ALLEMAGNE / FRANCE</p> <p>22.30 Enquête d'action, mag.</p> <p>C STAR</p> <p>21.10</p>  <p>STORAGE WARS Série</p> <p>22.35 Storage Wars : enchères surprise</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>NCIS ¹⁰ Série</p> <p>22.40 NCIS, série</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.00</p>  <p>UNCHARTED Film</p> <p>23.00 MST : moyennement sûr du titre</p> <p>TMC</p> <p>21.15</p>  <p>90' ENQUÊTES Magazine</p> <p>22.35 90' Enquêtes, mag.</p> <p>RMC</p> <p>21.05</p>  <p>LE GRAND BLOND AVEC... ★ Film</p> <p>22.45 Hot shots 1 2 ★, film</p> <p>RMC</p> <p>21.05</p>  <p>AFFAIRE DAVAL Documentaire</p> <p>22.50 Faites entrer l'accusé, doc.</p>	<p>france-5</p> <p>21.00</p>  <p>BIENVENUE A GATTACA ★ Film</p> <p>22.45 C'est moche, c'est sale... doc.</p> <p>TFX</p> <p>21.05</p>  <p>SAGES-FEMMES, Documentaire</p> <p>22.40 Baby Boom, doc.</p> <p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine</p> <p>22.00 Le 22H Darius Rochébin, mag.</p> <p>RMC</p> <p>21.05</p>  <p>LES 7 PLUS BELLES PYRAMIDES D'ÉGYPTE</p> <p>22.30 Les trésors perdus d'Égypte</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>RECHERCHE APPARTEMENT</p> <p>23.00 Recherche appartement...</p> <p>neuf</p> <p>21.10</p>  <p>FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA Série</p> <p>22.15 Fais pas ci, fais pas ça, série</p> <p>TF1</p> <p>21.00</p>  <p>JURASSIC PARK 3 ★ Film</p> <p>22.40 Le monde perdu : Jurassic Park ★</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>RENOVATION XXL : BIENVENUE... Doc.</p> <p>22.05 Rénovation XXL : bienvenue...</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



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



100% DE
RECOMMANDATIONS



100 ANS AU
SERVICE DE
NOTS CLIENTS



115 AGENCES
COMMERCIALES



+ DE 90 000
MAISONS LIVRÉES
À CE JOUR



ENTREPRISE
FAMILIALE DEPUIS
3 GÉNÉRATIONS



maisons-france-confort.fr

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

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

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

BÉLIER du 21 mars au 20 avril

Travail-Argent : les démarches que vous entreprenez vous donneront entière satisfaction. **Amour :** vous ferez une rencontre surprenante, voire insolite, en milieu de période. Et cela vous déstabilisera quelque peu. **Santé :** évitez les plats trop épicés.

TAUREAU du 21 avril au 20 mai

Travail-Argent : les contacts sont peut-être un peu difficiles ou bloqués, mais cela ne doit pas vous inquiéter. **Amour :** tous vos contacts sont marqués par une énergie excessive. **Santé :** détente indispensable !

GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

Travail-Argent : calculez bien les aléas financiers auxquels vous vous exposez avant de prendre une décision. **Amour :** pourquoi vous obstinez-vous à cacher vos sentiments à la personne qui fait battre votre cœur ? **Santé :** ne tirez pas trop sur la corde.

CANCER du 22 juin au 22 juillet

Travail-Argent : si vous manœuvrez habilement, cette période sera une étape importante. **Amour :** vive la stabilité sentimentale ! Vous ne ménagerez pas vos efforts pour consolider vos relations affectives. **Santé :** fatigue morale.

LION du 23 juillet au 22 août

Travail-Argent : vous surmonterez facilement les quelques obstacles que vous trouverez sur votre route. **Amour :** prenez un peu de recul face à une situation familiale ou sentimentale complexe. **Santé :** excellente.

VIERGE du 23 août au 22 sept.

Travail-Argent : votre esprit de compétition est exacerbé. **Amour :** il y a de l'orage dans le ciel de vos amours. Il faut dire que vous n'êtes pas très tendre avec l'être aimé. **Santé :** dépensez-vous physiquement.

BALANCE du 23 sept. au 22 oct.

Travail-Argent : il sera peut-être nécessaire de mener d'après discussions. **Amour :** vous pourriez avoir subitement l'envie de faire le ménage dans vos relations. **Santé :** adoptez une meilleure hygiène de vie.

SCORPION du 23 oct. au 21 nov.

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

SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

Travail-Argent : vous n'hésitez pas à prendre des initiatives hardies. Votre audace se révélera payante. **Amour :** de la passion, encore de la passion. **Santé :** dynamisme en hausse.

CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

Travail-Argent : excellentes perspectives professionnelles. **Amour :** nette accalmie dans votre vie affective ! Vous pourriez désormais évoluer dans un climat sentimental serein. **Santé :** n'abusez pas des bonnes choses !

VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

Travail-Argent : vous ne risquez pas de jouer les utilités ces jours-ci ; vous bénéficiez de bons apais. **Amour :** vous allez vivre des journées d'intense satisfaction et de plénitude. **Santé :** c'est la forme.

POISSONS du 19 fév. au 20 mars

Travail-Argent : vous serez habile et efficace parce que vous saurez doser votre prise de risques. **Amour :** en couple, une bonne entente amoureuse régnera tout au long de cette période. **Santé :** résistance physique et nerveuse de rêve.

LA RECETTE

de saison

...à vos casseroles !



© AOP, La Prune

PRUNES ET FIGES RÔTIES AUX ÉPICES

Préparation : 30 min

Cuisson : 5 min

► pour 4 personnes :

8 grosses prunes rouges ou noires, 8 figes, 4 cuillerées à soupe de miel, 2 cuillerées à café de cannelle, 1 cuillerée à café de graines d'anis, 2 cuillerées à café de cassonade.

► préparation :

Préchauffez le grill. Dénoyotez les prunes et coupez les fruits en deux.

Mettez le miel, la cannelle et les graines d'anis à chauffer dans une poêle allant au four.

Quand le miel est liquide, ajoutez-y les prunes et les figes. Enrobez bien les fruits.

Placez la poêle au four et laissez rôtir les fruits environ 5 min en arrosant régulièrement avec le jus.

Retirez du four et saupoudrez de cassonade.

La star du moment : La fige

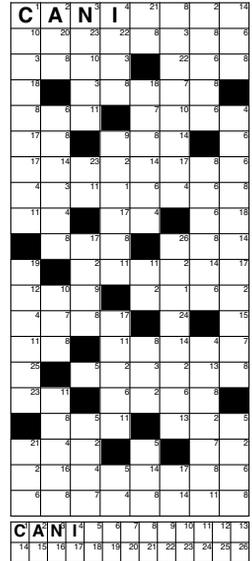
Son goût subtil et fruité est très apprécié. Elle se marie très bien avec le fromage. On la déguste telle quelle ou en confiture, en chutney, en tarte et en gâteau.

LES JEUX

...à vos stylos !

LES MOTS CODÉS

Chaque lettre de l'alphabet est associée à un chiffre. À l'aide des 4 premières lettres déjà placées, remplissez la grille de façon à obtenir des mots horizontalement et verticalement.



7 ERREURS



SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

- 1 - La calandre de l'auto 2 - Les fleurs d
- 3 - La chemise 4 - Le volant 5 - La fi
- 6 - Les cheveux de la touriste 7 - Le
- 8 - Le chapeau du touriste

7 ERREURS



LES MOTS CODÉS

**DU MARDI 27 SEPTEMBRE
AU SAMEDI 8 OCTOBRE 2022**

LA FOIRE AUX VINS

*Voyagez au cœur
de nos vignobles*



~~9,99€~~

7,99€

Soit 10,75€ le litre

**Tariquet blanc
Premières Grives
75 cl**

~~3,99€~~

2,99€

Soit 3,99€ le litre

**Mode in France
Domaine Parazols
75 cl**
Existe en blanc, rosé
et rouge



~~15,99€~~

13,99€

Soit 18,65 € le litre

**L'indomptable
de Cigalus
Gérard Bertrand
75 cl**
Existe en blanc et rouge.

18 ans
LA LOI INTERDIT
LA VENTE D'ALCOOL
AUX MINEURS
DES CONTRATS SONT
RÉALISÉS EN CASSE

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

Utile Narbonne
Commerçants autrement Primevères

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

teKnikal[»]

Energies - Isolation - Piscines

Votre
Pompe à Chaleur
Air / Eau

1€

Inelio
DYNAMIC by FHE



RENSEIGNEZ-VOUS



KIT PHOTOVOLTAÏQUE

3Kw pour 8 200€ ttc posé



39 bis Rue de l'Amandière - ZAC CASTELLAS
11100 MONTREDON DES CORBIÈRES

Tél. 04 68 44 31 16

www.teknikal-isolation.fr



FABRICATION
SUR MESURE

LA MARBRITHEQUE

Pierre - Marbre - Granit

FABRICATION **SUR MESURE** DE PLAN DE TRAVAIL CUISINE EN
GRANIT, LAMINAM, COMPAC, NEOLITH, DEKTON...

SPÉCIAL RENTRÉE !

Pour toute commande passée avant le **31 octobre 2022**,
nous vous **OFFRONS** la pose de votre **PLAN DE TRAVAIL CUISINE !**

SOIT UNE REMISE DE 450 € !!!



SHOWROOM

1 avenue de la Coupe

ZAC de la Coupe (derrière le Buffet du Monde)

11100 NARBONNE

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

Le samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h



06 12 47 70 01 - contact@lamarbrithèque.com - La-Marbrithèque

www.lamarbrithèque.com