

URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.



Pour y voir plus clair
tournez la page !

VIRSKY
ENSEMBLE NATIONAL
D'UKRAINE
29. et 30 SEPT. 2022

-M-
20 AVR. 2023

**BIGFLO
& OLI**
12 MAI 2023

SOPRANO
29 SEPT. 2023

... et bien d'autres !

NARBONNE arena

Scène culturelle, sportive et événementielle



Narbonne
AU CŒUR DES POSSIBLES


Narbonne Arena



UNE FILIALE
S-PASS TSE

**Vous ne nous
voyez plus
à Géant Casino ?**

Venez à côté de **L'ENTREPÔT
DU BRICOLAGE**
pour y voir plus clair !

EXPERT VISION

Déménagement

au Centre d'affaires La Mayrale
30 route de Marcorignan
11100 Narbonne

04 68 70 95 05
www.expert-vision.fr



**EXPERT
VISION**

Déménagement



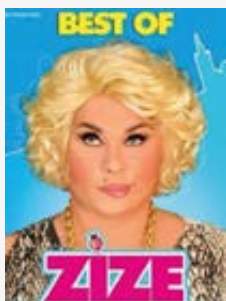
SPECTACLES & CINÉ

Zize

«Le Best Of»

24 septembre - 21h

Salle du Jeu de Paume Cuxac d'Aude



Philippe Roche

«Et Dieu créa... La voix»

29 septembre - 21h

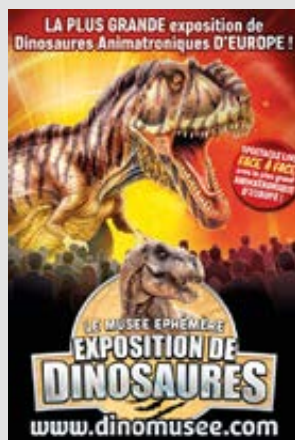
Table du Casino de Ginestas



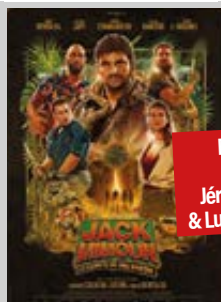
LE MUSÉE ÉPHÉMÈRE

EXPOSITION DE DINOSAURES

3 & 4 septembre 2022 - 10h



Réservations et
programmation disponibles sur :
www.theatredelaposte.fr



JACK MIMOUN et les secrets de Val Verde

Réalisé par Ludovic Colbeau-Justin et Malik Bentalha

AVANT PREMIÈRE - Mardi 6 septembre

En présence de :
Malik Bentalha
Jérôme Commandeur
& Ludovic Colbeau-Justin



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

cgrcinemas.fr/narbonne

Deserance - Circo Zoé

Samedi 1er octobre - 20h



Silvia Pérez Cruz

Vendredi 3 juin - 20h



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

theatrecinema-narbonne.com

VIRSKY

ENSEMBLE NATIONAL D'UKRAINE

30 septembre 2022 - 20h



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS **narbonne-arena.fr**



Septembre, nous y sommes. En un claquement de doigt l'été est passé, les touristes sont repartis et nous retrouvons le rythme méditerranéen de Narbonne. Les étudiants sont de retour sur les bancs d'école. La routine s'installe.

Cette été 2022 restera dans les livres d'histoire. Nous avons vécu l'été de tous les dangers entre les ravages climatiques et l'inflation. Heureusement qu'il nous restait l'insouciance des vacances car tous les ingrédients étaient réunis pour nous effrayer : prix de l'essence et de l'énergie qui explose, les entreprises se plaignent de surcoût massif, des incendies dramatiques, la sécheresse, le cri d'alarme des agriculteurs et les conflits internationaux.

Une fois de plus il nous faut prendre confiance et nous réinventer, trouver les moyens de passer outre et de retrouver une vie normale.

En septembre, Urban TV & Sorties Narbonne fait sa rentrée. Proximité, conseils, offres promotionnelles, nous serons toujours à vos côtés pour vous proposer le meilleur.

Découvrez dans le nouvel opus 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 + !** 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.

Infos et inscriptions sur www.voltaire-joffre.com

KIDS à 16H30

11 Km relais

11 Km solo

NOUVEAU PARCOURS
TOP DEPART : 18H

A partir de 17 h 00 : Village sportif sur la Place Voltaire
Batacada, restauration et buvette sur place

SAMEDI 10 SEPTEMBRE

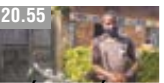
**URBAN
RACE 2022**

NARBONNE - PLACE VOLTAIRE

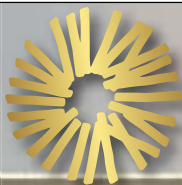
Course urbaine organisée par le Comité d'Animation Voltaire Joffre et avec le soutien de nombreux partenaires

5^{ème} édition
au profit de l'association
"Le sourire d'Alicia"



TF1  THE VOICE KIDS Div. 23.45 Ils ont brillé à la télé..., mag. arte	france.2  LE BIG SHOW Div. 23.25 Un soir à Monaco avec Laurent Gerra C8	france.3  MEURTRES A GRANVILLE W9 23.40 Meurtres à Etretat, téléfilm	CANAL+  MONTPELLIER / BORDEAUX-BEGLES TMC 23.20 Nobody, film	france.5  ÉCHAPPÉES BELLES Magazine TFX 22.30 Echappées belles, mag.	6  ZONE ÉVASION Magazine TFI 23.00 En camping-car ou en caravane...
arte  DANS LE SECRET DES HIEROGLYPHES LCP 22.20 Les étonnantes techniques...	C8  100 JOURS AU CHÂTEAU DE VERSAILLES C8 23.00 100 jours au château de Versailles	W9  LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE CSTAR 23.00 La petite histoire de France, série	TMC  COLUMBO RMC 22.55 90' Enquêtes, mag.	TFX  CHRONIQUES CRIMINELLES LCI 22.55 Chroniques criminelles, mag.	TFI  THE BIG BANG THEORY TFI 22.35 The Big Bang Theory, série
C NEWS  CENT JOURS C NEWS 22.30 Cent jours, doc.	C8  LES CLEFS DE L'ORCHESTRE DE J.-F. ZYGEL C8 22.30 L'enfant et les sortilèges	W9  GHOST ADVENTURES W9 22.45 Ghost adventures, doc.	RMC  BATTLEBOTS - LE CHOC DES ROBOTS RMC 22.00 Battlebots - Le choc des robots	LCI  LES DOCS LCI LCI 22.00 22H Darius Rochebin	TFI  JOSEPHINE, ANGE GARDIEN TFI 22.50 Joséphine, ange gardien, série
C NEWS  SOIR INFO WEEK-END C NEWS 23.00 Face à Bock-Côté, mag.	C8  VOLLEY : CHAMPIONNAT DU MONDE C8 22.45 MMA : UFC Classiques, sport	W9  HAWAII 5-0 W9 22.40 Hawaii 5-0, série	RMC  ALIEN THEORY RMC 23.00 Alien Theory, doc.	RMC  RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE RMC 22.00 Retour à l'instinct primaire, doc.	TFI  HOTEL PORTOFINO TFI 22.15 Hôtel Portofino, série

TF1  GREENLAND - LE DERNIER REFUGE TFI 23.30 Esprits criminels, série	france.2  ADIEU LES CONS C8 22.40 Once upon a time in Hollywood ★★	france.3  LES ENQUÊTES DE VERA W9 22.40 Les enquêtes de Vera, série	CANAL+  RUGBY : TOULOUSE / TOULON TMC 23.20 OSS 117 : alerte rouge en Afrique	france.5  AFGHANISTAN, LE PRIX DE LA PAIX TFX 22.30 Baby division, les adolescents soldats	6  CAPITAL Magazine TFI 23.15 Enquête exclusive, mag.
arte  SICARIO ★★ LCP 22.50 L'homme d'Istanbul, film	C8  COUP DE FOUDRE C8 23.10 L'essentiel chez Labro, mag.	W9  JEAN-PHILIPPE ★ CSTAR 22.55 Le cerveau ★, film	TMC  BALTHAZAR TMC 23.05 Balthazar, série	TFX  LE PLUS BEAU MÉTIER DU MONDE ★ TFX 23.05 Case départ ★, film	TFI  QUOTIDIENS HORS DU COMMUN TFI 23.00 Quotidiens hors du commun, doc.
C NEWS  REMBOB'INA C NEWS 23.00 Les grands entretiens...	C8  EST-CE QUE J'AI UNE GUEULE D'ARLETTY ? C8 22.40 Arletty - Soehring, hélas je t'aime, doc.	CSTAR  CHICAGO FIRE CSTAR 22.40 Chicago Fire, série	RMC  MALCOLM Série RMC 22.05 Animaux VIP : une bête de réno, doc.	LCI  LES DOCS LCI LCI 22.00 22H Darius Rochebin	TFI  VOL 93 ★★ TFI 23.05 La tour de feu, téléfilm
C NEWS  EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine C NEWS 22.00 Soir info week-end	C8  VOLLEY : CHAMPIONNAT DU MONDE C8 22.40 L'équipe du Soir, mag.	W9  BRAQUAGE A L'ITALIENNE ★ W9 23.00 Ghost ★, film	RMC  FAITES ENTRER L'ACCUSÉ RMC 22.35 Faites entrer l'accusé, doc.	RMC  AUSTRALIE, LA RUÉE VERS L'OR RMC 22.00 Australie, la ruée vers l'or, doc.	TFI  LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE TFI 22.50 Les petits meurtres d'Agatha Christie



Fanbourg
Sagano

DU T2 AU T4

DEPUIS 1979



SANGALLI
MARATUECH

AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

04 68 65 85 85
groupe-sm.com

C'est la rentrée



*Le Théâtre de la Poste en tournée
fait sa rentrée*

Réservations et programmation disponibles sur :
www.theatredelaposte.fr



**URBAN
MAISON**



LES SECRETS DES MAISONS BIOCLIMATIQUES

Tirant parti de leur environnement pour réduire les consommations d'énergie, les maisons bioclimatiques offrent des solutions ingénieuses pour réduire l'empreinte carbone de nos habitations. On vous explique comment elles fonctionnent.

Pour des raisons aussi environnementales qu'économiques, optimiser la conception de nos bâtiments afin de diminuer les dépenses énergétiques est devenu un enjeu crucial. Utilisant les ressources naturelles pour améliorer le confort thermique et la luminosité dans nos intérieurs, le bioclimatique est de plus en plus préconisé par les adeptes des constructions écoresponsables. Zoom sur les grands principes de ce modèle architectural d'avenir.

DES MATÉRIAUX NATURELS, ISOLANTS ET RESPIRANTS

Afin de respecter au mieux les ressources de la planète, on privilégie des matériaux naturels, adaptés aux conditions climatiques de la région, pour bénéficier d'une bonne qualité thermique, et si possible locaux. Selon votre lieu de résidence en France, il s'agira principalement de bois (de préférence brut, pour éviter les substances polluantes contenues dans les vernis), de briques de terre cuite ou, plus rarement, de pierres. Pour l'isolation, on mise sur des matières biosourcées, c'est-à-dire issues de la biomasse, comme le chanvre, la laine de bois ou encore la laine de lin.

UNE EXPOSITION QUI MAXIMISE L'ENSOLEILLEMENT

Pour se chauffer naturellement lors des longs mois d'hiver mais aussi pour bénéficier d'un maximum de luminosité et se passer ainsi autant que possible d'éclairage artificiel, l'exposition et l'orientation de la maison doivent être judicieuses. Pour laisser entrer au maximum le soleil, on

privilégie de grandes baies vitrées sur la façade sud, en y aménageant si possible les pièces à vivre, telles que le salon et la cuisine, où l'on passe la majeure partie de ses journées. Afin d'éviter la surchauffe en saison estivale, on prévoit également du vitrage à isolation thermique renforcée ou à contrôle solaire, voire un bardage à claire-voie qu'on adapte à la course du soleil.

À l'inverse, pour bénéficier d'une belle luminosité le matin et de fraîcheur le soir, les espaces de nuit seront plus volontiers orientés à l'est. Enfin, on minimise le nombre d'ouvertures au nord pour limiter les ponts thermiques et on réserve cette partie de la demeure aux pièces techniques (buanderie, cellier) où l'on passe le moins de temps.

UN TERRAIN PRÉSERVÉ POUR UN IMPACT MINIMAL

Plutôt que d'aplanir l'existant pour bâtir, on adapte la construction aux contraintes du terrain, notamment en lui faisant épouser la pente naturelle. Pour conserver le dénivelé et en faire un atout, on peut notamment élever la bâtisse sur plusieurs niveaux et étagements. De même, on veille autant que possible à conserver la végétation existante, notamment les grands arbres, quitte à les intégrer à l'habitat, par exemple au centre d'un patio ou au sein d'un carré végétalisé.

UNE ARCHITECTURE SIMPLE

Afin de limiter les déperditions thermiques, les maisons bioclimatiques tendent à limiter au minimum le rapport entre la superficie des murs extérieurs et le volume intérieur. Pour cela, elles privilégient les formes cubiques, compactes et épurées, avec une construction sur deux niveaux – dans le but de jouir d'un maximum de surface habitable dans un volume minimal. Enfin, la superficie elle-même doit être réduite à l'essentiel, en correspondant strictement aux besoins des habitants.

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



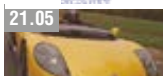
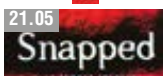
SANGALLI
MARATUECH

AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

04 68 65 85 85

groupe-sm.com

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
 LE MYSTÈRE DAVAL  Téléfilm 23.10 Affaire Daval : Les secrets d'une garde à vue arte	 ET LA MONTAGNE FLEURIRA... Série 22.50 Romance, série C8	 AMERICAN SNIPER ★★ Film 23.25 La ligne bleue, doc. W9	 LA GUERRE DES MONDES, DERNIER CHAPITRE  22.45 Les disparues de Valan, film TMC	 L'ART DU DERRIÈRE, UNE FOLLE HISTOIRE 22.30 C ce soir, mag. TFX	 L'AMOUR EST DANS LE PRÉ 23.20 L'amour vu du pré TF1
 STAVISKY  Film 22.50 Alain Resnais, l'audacieux, doc. LCP	 TRANSFORMERS : L'ÂGE DE L'EXTINCTION 00.15 Jeudi reportage, mag. 4	 PIRATES DES CARAÏBES : LA MALEDICTION...  Film 23.30 Pirates des Caraïbes : la fontaine de jouvence C STAR	 AVENGERS : INFINITY WAR ★★ Film 22.30 Avengers : Infinity War ★★, film TMC	 APPELS D'URGENCE Mag. 23.10 Appels d'urgence, mag. LCI	 CRIMES  Documentaire 23.00 Crimes, doc. TF1
 10 MAI 1981, LE JOUR DU GRAND SOIR Doc. 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	 CARTE BLANCHE À SOUAD MASSI 22.50 Sofiane Saidi, spectacle L'EQUIPE	 LEGENDS OF TOMORROW Série 22.40 Legends of Tomorrow, série 6ter	 TINY HOUSE : MINI MAISON À EMPORTER 22.20 Tiny house : mini maison à emporter RMC	 RUTH ELKRIEF 2022 Emission 22.00 Brunet et compagnie RMC	 COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES 22.45 Cold Case : Affaires classées TF1
 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire C NEWS	 FOOTBALL : EURO 2000 Sport 23.40 L'Équipe du Soir, mag. L'EQUIPE	 KAAMELOTT Série 22.45 Kaamelott, série 6ter	 HORS DE CONTRÔLE Doc. 22.10 Europapark : les coulisses... RMC	 L'A1 : LE CHANTIER DU SIÈCLE Doc. 22.30 L'A75 : sur la route du viaduc de Millau, doc. RMC	 THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES... Série 22.00 The closer : L.A. enquêtes prioritaires TF1

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
 MASK SINGER Div. 23.35 Mask Singer arte	 MASTERCHEF Div. 23.15 Les pouvoirs extraordinaires... C8	 PRIÈRE D'ENQUÊTER Série 22.40 Prière d'enquêter, série W9	 DE SON VIVANT Film 23.10 L'événement, film TMC	 ENQUÊTE DE SANTÉ Magazine 22.40 C ce soir, mag. TFX	 J'IRAI AU BOUT DE MES RÊVES Série 23.15 Recherche bad boys désespérément ★ TF1
 CÉLIBAT DES PRÊTRES, LE CALVAIRE... Doc. 22.35 Bouddhisme, la loi du silence, doc. LCP	 L'HOMME DE LA PLAINE ★★ Film 23.10 Les Centurions ★, film 4	 FBI  Série 22.45 FBI, série C STAR	 MEGAFEUX, CANICULES, INONDATIONS 23.15 90' Enquêtes, mag. TMC	 SHERLOCK HOLMES 2 : JEU D'OMBRES ★, film 23.25 Sherlock Holmes ★, film LCI	 ATTRACTION ★ Film 23.15 Le jugement dernier, téléfilm TF1
 ORDER ! Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	 CHAMBORD 1519-2019 : LA RENAISSANCE Doc. 22.05 Le château de Chantilly... L'EQUIPE	 LE MEILLEUR FORGERON  Film 22.00 Le meilleur forgeron, doc. 6ter	 ALVIN ET LES CHIPMUNKS 2 ★ 22.40 Cabane Fever, doc. RMC	 RUTH ELKRIEF 2022 Emission 22.00 Brunet et compagnie RMC	 CAMPING PARADIS Série 22.55 Camping Paradis, série TF1
 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire C NEWS	 THE LAST DANCE Documentaire 23.05 L'Équipe du Soir, mag. L'EQUIPE	 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 22.45 La petite histoire de France, série 6ter	 DANS LES SECRETS DES FRANCS-MAÇONS 22.40 Les grandes énigmes de l'Histoire, doc. RMC	 WHEELER DEALERS FRANCE 22.15 Wheeler Dealers France, doc. RMC	 SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES 22.00 Snapped : les femmes tueuses TF1

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



AVANT - PREMIÈRE

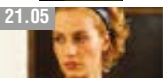
JEUDI 13 OCTOBRE 20h30

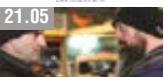


EN PRÉSENCE

de Léa Drucker

CGR
CINEMAS
NARBONNE

TF1  GOOD DOCTOR Série 22.50 Chicago Med, série arte	france.2  MARIANNE Série 23.00 Infrarouge, doc. C8	france.3  LE MONUMENT PRÉFÈRE DES FRANÇAIS 23.25 Réseau d'enquêtes, mag. W9	CANAL+  FOOTBALL : CHAMPIONS LEAGUE Sport 23.50 Hot ones TMC	france.5  LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.30 C ce soir, mag. TFX	6  LE MEILLEUR PÂTISSIER Jeu 23.30 Le meilleur pâtissier... TF1
20.55  LES CHOSES QU'ON DIT, LES CHOSES QU'ON FAIT 22.55 Les années Super-8, doc. LCP	21.15  MONGEVILLE Série 23.10 Mongeville, série 4	21.05  LA GRANDE SOIRÉE DES TUBES 80, 90... 23.00 Les 20 tubes des années 90... C STAR	21.15  EYJAFJALLAJÖKULL - LE VOLCAN ★ Film 23.00 Le lion, film 5	21.05  CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE 22.55 Cleaners les experts du ménage LCI	21.10  DOCTOR WHO Série 22.10 Doctor Who, série TF1
21.00  MON VIEUX Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	21.10  TOUS EN MARTINIQUE 23.15 Christophe Maé, spectacle L'ÉQUIPE	21.05  MAUVAISE FOI ★ Film 23.00 Je vais bien, ne t'en fais pas ★ 6ter	21.05  LES NOUVELLES MAISONS... 22.50 Les nouvelles maisons... RMC	20.00  RUTH ELKRIEF 2022 Émission 22.00 Brunet et compagnie RMC	21.00  NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série 22.40 New York section criminelle, série TF1
21.10  SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire C NEWS	21.05  LE CASSE DE CENTRAL PARK ★ Film 23.00 L'Équipe du Soir, mag. L'ÉQUIPE	21.05  LE DISCOURS D'UN ROI ★★ Film 23.10 Diana ★, film 6ter	21.05  100 JOURS AVEC LES GENDARMES 22.30 100 jours avec les gendarmes RMC	21.05  JARDINS XXL Documentaire 22.15 Jardins XXL, doc. RMC	21.05  FLIC TOUT SIMPLEMENT ★ 22.55 Crimes, mag. TF1

TF1  VISE LE CŒUR Série 23.15 Esprits criminels, série arte	france.2  CASH INVESTIGATION 23.00 Débat, débat C8	france.3  HORS SAISON Série 22.55 La France en vrai, doc. W9	CANAL+  TOKYO VICE Série 23.00 Mister 8, série TMC	france.5  TERRE, LA VIE CACHÉE D'UNE PLANÈTE 22.40 C ce soir, mag. TFX	6  PATRON INCOGNITO Mag. 22.50 Patron incognito, mag. TF1
20.55  CRIME À CIEL OUVERT Série 22.30 Crime à ciel ouvert, série LCP	21.15  Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE 23.00 Y'a que la vérité qui compte 4	20.50  FOOTBALL : EUROPA LEAGUE 23.00 Les 100 vidéos qui ont fait rire... C STAR	21.15  LE SEIGNEUR DES ANNEAUX : LE RETOUR... 23.00 Le seigneur des anneaux : le retour... 5	21.05  FAST AND FURIOUS 6 ★ Film 23.35 Fast and Furious 6 ★, film LCI	21.10  LES VISITEURS, LA COMÉDIE PHÉNOMÉNALE 23.00 Laeticia Hallyday, sa vie sans Johnny TF1
21.00  LE GRAND REMPLACEMENT... 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	21.10  BOOBA Spectacle 22.50 Dadju & Co, spectacle L'ÉQUIPE	21.05  AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.45 Au cœur de l'enquête, mag. 6ter	21.05  NEUILLY SA MÈRE I ★ Film 22.45 La Belle et la Bête ★, film RMC	20.00  RUTH ELKRIEF 2022 Émission 22.00 Brunet et compagnie RMC	21.00  TANGUY ★★ Film 23.05 Le placard ★, film TF1
21.10  SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire C NEWS	21.05  FANFAN LA TULIPE ★ Film 22.50 L'Équipe du Soir, mag. L'ÉQUIPE	21.05  OBJECTIF MAISON : UN AN POUR TOUT... 22.00 Objectif maison : un an pour... 6ter	21.05  TATTOO SHOP : LES ROIS DU TATOUAGE 22.10 Tattoo Shop : les rois du tatouage RMC	21.05  LES ROIS DU CUSTOM : MC COY VS TORRES 22.30 Les rois du custom : MC Coy vs Torres RMC	21.05  DE ROUILLE ET D'OS ★★ Film 23.15 Jeux d'enfants ★, film TF1



GINESTAS

Villa t4 sur terrain 424 m²

197 000 €*

FABREZAN

Villa t4 sur terrain 425 m²

183 500 €*

LEZIGNAN C.

Villa t4 sur terrain 340 m²

187 500 €*

CANET D'AUDE

Villa t4 sur terrain 385 m²

221 000 €*

ARGENS-MIN.

Villa t4 sur terrain 540 m²

195 500 €*

MARCORIGNAN

Villa t4 sur terrain 316 m²

230 000 €*

SALLELES D'AUDE

Villa t4 sur terrain 415 m²

225 600 €*

VENTENAC M.

Villa t4 sur terrain 493 m²

212 600 €*

NARBONNE

Villa t4 sur terrain 292 m²

241 000 €*

Prix calculés avec la nouvelle norme ro2020

LES MAISONS COULEURS DU SUD



100% DE
RECOMMANDATIONS



100% AU SERVICE
DE NOS CLIENTS



23 AGENCES
EN OCCITANIE



40 ANS
D'EXPÉRIENCE



FAMILIALE DEPUIS
5 GÉNÉRATIONS

Une marque du groupe
hexaôm



maisons-de-manon.fr

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

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france-5	6
21.10  DANSE AVEC LES STARS 23.05 Danse avec les stars, la suite arte	21.10  ASTRID ET RAPHAËLLE Série 22.55 Astrid et Raphaëlle, série C8	21.10  JANE BIRKIN ET NOUS Documentaire 23.00 Gainsbourg, toute une vie, doc. W9	21.00  SUPER-HÉROS MALGRÉ LUI Film 22.30 Spider-Man : No way home, film TMC	21.00  LES VESTIGES DU JOUR ★★ Film 23.15 Académie française, voyage au pays... TFX	20.20  EUROBASKET OU RECHERCHE APPART. 23.10 Recherche appartement ou maison TF1
20.55  TOUTE LA VÉRITÉ Téléfilm 22.30 Mel Gibson, doc. LCP	21.15  LES ANNÉES SÉBASTIEN 23.30 Jeudi reportage, mag. 4	21.05  ENQUÊTE D'ACTION OU EUROBASKET 23.00 Enquête d'action, mag. C STAR	21.15  90' ENQUÊTES Magazine 22.35 90' Enquêtes, mag. W9	21.05  GOSSIP GIRL : NOUVELLE GÉNÉRATION 23.15 Gossip Girl : Nouvelle Génération LCI	21.10  FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA Série 22.15 Fais pas ci, fais pas ça, série TF1
21.00  MOI, AGRICUL-TRICE Documentaire 22.00 Ellysée, les secrets d'un palais, doc. C NEWS	21.10  L'HUMOUR C'EST MIEUX À DEUX 22.50 La relève du rire - Lille L'EQUIPE	21.10  DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE Doc. 22.10 Douanes sous haute surveillance 6ter	21.05  HOT SHOTS ! 2 ★ Film 22.45 Hot shots ! ★, film RMC	21.00  LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin RMC	21.00  BATMAN V SUPERMAN : L'AUBE DE LA JUSTICE 23.45 Les experts, série TF1
21.10  SOIR INFO Information 22.10 Soir info C NEWS	21.05  AUTO : L'EQUIPE MOTEUR - TOP GEAR 22.50 L'Equipe du Soir, mag. L'EQUIPE	21.05  NCIS Série 22.40 NCIS, série 6ter	21.05  NON ELUCIDÉ Documentaire 22.50 Non élucidé, doc. RMC	21.05  LES TEMPLIERS : LA DÉMESURE 22.15 Château Gaillard, une forteresse... RMC	21.05  RENOVATION XXL : BIENVENUE... 22.05 Rénovation XXL : bienvenue... TF1

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france-5	6
21.10  THE VOICE KIDS 23.30 Stars des séries-télévisées cultes... arte	21.10  LA GRANDE SAGA DE FRANCE TV 23.20 ORF : ils ont inventé la télévision, doc. C8	21.10  LES MYSTÈRES DE LA DUCHESSE 22.45 Les mystères de la basilique, téléfilm W9	21.00  RUGBY : PAU / TOULOUSE Sport 23.20 Sans un bruit 2, film TMC	20.55  ÉCHAPPÉES BELLES Magazine 22.25 Echappées belles, mag. TFX	21.10  ZONE ÉVASION Magazine 22.55 En camping-car ou en caravane... TF1
20.50  NOS CONTINENTS Documentaire 22.35 Nos continents, doc. LCP	21.15  100 JOURS AU CHÂTEAU DE VERSAILLES 23.00 100 jours au château de Versailles 4	21.05  LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série C STAR	21.05  COLUMBO Série 22.55 90' Enquêtes, mag. W9	21.05  CHRONIQUES CRIMINELLES Documentaire 22.35 Chroniques criminelles, mag. LCI	21.10  THE BIG BANG THEORY Série 22.35 The Big Bang Theory, série TF1
21.00  ALAIN KRIVINE, UNE VIE EN ROUGE Documentaire 22.30 Cent jours, doc. C NEWS	21.10  MON PREMIER LAC DES CYGNES 22.25 Crystal Pite : Body and Soul, spectacle L'EQUIPE	21.05  GHOST ADVENTURES Documentaire 22.50 Ghost adventures, doc. 6ter	21.05  BATTLEBOTS - LE CHOC DES ROBOTS Documentaire 22.00 Battlebots - le choc des robots RMC	21.00  LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin RMC	21.00  JOSEPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.50 Josephine, ange gardien, série TF1
21.00  SOIR INFO WEEK-END 23.00 Face à Bock-Côté, mag. C NEWS	21.05  MOTO : BOL D'OR Sport 22.40 MMA : UFC Classiques, sport L'EQUIPE	21.05  HAWAII 5-0 Série 22.40 Hawaii 5-0, série 6ter	21.05  ALIEN THEORY Documentaire 22.40 Alien Theory, doc. RMC	21.05  RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE Documentaire 22.00 Retour à l'instinct primaire, doc. RMC	21.05  HÔTEL PORTOFINO Série 22.15 Hôtel Portofino, série TF1

Choisir la toiture idéale pour sa véranda

Envie d'agrandir votre maison et de disposer d'un véritable espace de vie ouvert sur le jardin ? La véranda apparaît comme la solution idéale ! Lors de l'élaboration du projet se posent toutefois des questions techniques essentielles. Quelle surface envisager ? Quel matériau choisir pour la structure ? Et surtout, pour quel type de toiture opter ? Petit tour d'horizon des différentes solutions proposées.

LES ATOUTS D'UNE TOITURE IDÉALE

Choisir la toiture de sa véranda n'est pas toujours simple, tant les possibilités sont nombreuses. Solide et performante sur le plan énergétique, elle doit aussi être en harmonie avec le reste de la maison et permettre un confort optimal été comme hiver. Les fabricants proposent aujourd'hui une grande diversité de matériaux et de formes. Le choix dépendra donc de vos besoins et de plusieurs critères personnels. Quel est votre budget ? Quel style voulez-vous donner à cette nouvelle pièce à vivre ? Privilégiez-vous le look ou plutôt les performances techniques (isolation thermique ou phonique, étanchéité...) ?

LE POLYCARBONATE, UN MATÉRIAU ACCESSIBLE

Vendus à un prix très abordable, les panneaux de polycarbonate sont souvent privilégiés pour créer la toiture d'une véranda ou d'un jardin d'hiver. Ce matériau plastique translucide, qui se présente sous forme de plaques, n'est pas le plus isolant (d'un point de vue phonique) mais a l'avantage de laisser passer un maximum de lumière. Son épaisseur (généralement comprise entre 16 et 52 mm) lui permet d'être résistant tout en restant souple et léger, ce qui facilite son installation et son entretien. Il possède des propriétés anti-UV et résiste parfaitement aux chocs. Bien qu'idéal pour les petits budgets, le polycarbonate a cependant une esthétique très simple et peut être moins résistant dans le temps que d'autres matériaux.

LES PANNEAUX SANDWICHS POUR UNE ISOLATION AU TOP

Le panneau isolant, appelé aussi panneau sandwich, est

composé de deux parements en aluminium, comblés par de la mousse en polystyrène extrudé, à la fois rigide et isolante. 100 % occultant, il ne laisse entrer ni la lumière, ni le froid et se décline en plusieurs teintes. C'est la solution parfaite pour profiter de sa véranda comme d'une pièce à vivre toute l'année. Pour plus de luminosité, on peut l'associer au verre, en installant par exemple un puits de lumière, ou en alternant les panneaux avec des surfaces vitrées.

LES TUILLES, LE CHARME DU TRADITIONNEL

Pour accompagner une structure en bois, on optera plutôt pour de la tuile ou de l'ardoise, qui sont en revanche peu adaptées aux vérandas modernes. Matériaux haut de gamme utilisés depuis des siècles, elles apportent à l'inverse l'authenticité et le charme d'un style ancien et traditionnel. En outre, leur étanchéité, leur pouvoir d'isolation et leur longévité (près d'une centaine d'années) sont des avantages incomparables. En ce qui concerne leur coût, il varie fortement selon la qualité (pierre naturelle ou artificielle), le coloris, le traitement, etc.

LE VERRE POUR UN MAXIMUM DE LUMIÈRE

Un toit de véranda construit avec du verre apporte un beau rendu esthétique, à la fois lumineux et élégant. Très isolant, le double vitrage en verre de sécurité (plus solide qu'un verre feuilleté) isole efficacement contre le froid mais peut faire facilement augmenter la température en été s'il n'y a pas de stores.

Attention toutefois, une toiture entièrement en verre, en plus d'être onéreuse, peut être lourde (et donc non compatible avec des structures légères) et trop éblouissante. Il est donc possible d'utiliser le vitrage autrement, en créant simplement un puits de lumière ou un puits de jour, en alternant vitres et panneaux isolants ou encore en ajoutant des volets roulants extérieurs ou des stores intérieurs.



DS MENUISERIE
SECTEUR NARBONNE ET BÉZIERS

OFFRE SPÉCIALE du 16 au 26 Septembre

Votre pergola bioclimatique





~~15 200 €~~

9 990 € TTC



Choix coloris
Blanc / Anthracite



20m2
5x4m



Motorisation
et éclairage LED

ALUMINIUM / POSE INCLUSE AVANT FIN DÉCEMBRE*



DS MENUISERIE
SECTEUR NARBONNE ET BÉZIERS

contact@ds-menuiserie.fr

04 68 45 36 90

www.ds-menuiserie.fr

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

SPORT

RUGBY

PRO D2

Samedi 10 septembre 18h30



Bourgoin Jallieu



RCN

Samedi 17 septembre 18h30



RCN



Suresnes

Fédérale 2 Poule 5

Dimanche 11 septembre 15h



AGR



Châteaurenard

Dimanche 18 septembre 15h



AGR



Villefranche
sur Saône

HANDBALL

Nationale 1 féminine

Samedi 10 septembre 19h



Floirac Cenon
Handball



Narbonne
Handball

Samedi 17 septembre 19h



Narbonne
Handball



Ossau
Handball

FOOTBALL

Samedi 17 septembre 18h



FUN



TOULOUSE
RODÉO FC

VOLLEY

LIGUE A MASCULINE

Reprise du championnat 30 sept.





**URBAN
RACING**



L'ESPACE CROISÉ

Le Racing club Narbonnais a dévoilé son nouveau club entreprise nommé «L'Espace Croisé». L'entité aura pour objectif de réunir tous les partenaires du club.

Renaud Gali, son président est accompagné de quatre autres membres : Thomas Sangalli, Jean-Pascal Marcenac, Philippe Combe, et Kashka, première femme de l'Espace Croisé. Deux places sont disponibles au bureau de préférence pour deux femmes.

L'Espace Croisé aura plusieurs missions. Permettre à ses membres de développer leur réseau, parce que parmi eux se cachent certainement de jeunes chefs d'entreprises. Il doit également favoriser les échanges autour du territoire narbonnais, de partager des valeurs, mais aussi s'investir autour du projet du club qui s'étale sur 6 ans. L'adhésion à l'Espace Croisé coûte 150 € par an et n'englobe pas toutes les prestations proposées lors des afterwork et des soirées exceptionnelles.

Le prochain rendez-vous du club entreprise est déjà fixé. Tous les partenaires sont amenés à se retrouver le 21 septembre prochain, à la Grande Brasserie de Narbonne, au centre commercial Bonne Source pour un afterwork convivial.

Pour rejoindre le club des partenaires du RCN, contactez- nous par mail à :

clubbusiness@lespacecroise.com

Communiquez dans
URBAN TV
& SORTIES

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



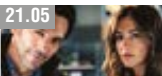
**Efficace
Agréable
Proche
Durable**

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  CAPTAIN MARVEL ★ Film 23.05 Esprits criminels, série arte	21.10  LES APPARENCES Film 23.00 Passage des arts, mag. G8	21.05  LES ENQUÊTES DE VERA 10 Série 22.40 Les enquêtes de Vera, série W9	21.00  RUGBY : TOULON / CLERMONT Sport 23.20 Mourir peut attendre, film TMC	20.55  BORIS JOHNSON : LA FÊTE EST FINIE 22.50 L'archipel des Français livres TFX	21.10  ZONE INTERDITE Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag. red
20.55  LES OISEAUX 10 Film 22.55 L'actrice Tippi Hedren, doc. LCP red	21.10  LE VIEUX FUSIL ★★ Film 23.00 L'essentiel chez Labro, mag. 4 XX	21.05  JOYEUSE RETRAITE 2 ! OU EUROBASKET 22.50 Jean-Philippe ★, film C STAR	21.05  BALTHAZAR 10 Série 22.05 Balthazar, série G	21.05  L'OPERATION CORNED BEEF ★ 23.05 Le plus beau métier du monde ★ LCI	21.10  QUOTIDIENS HORS DU COMMUN Doc. 23.00 Quotidiens hors du commun, doc. TF1
21.05  REMBOB'INA Magazine 23.00 Les grands entretiens... C NEWS	20.25  CULTUREBOX, L'ÉMISSION Mag. 21.10 Adieu Monsieur Hauffmann L'ÉQUIPE	21.05  CHICAGO FIRE Série 22.45 Chicago Fire, série 6ter	21.05  MALCOLM Série Animaux VIP : une bête de réno, doc. RMC STORY	21.00  LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochembin RMC DOCUMENTAIRE	21.00  LE BAZAR DE LA CHARITÉ 10 Série 23.05 Le bazar de la charité, série red
21.00  EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Soir info week-end	19.00  FOOT US : TAMPA BAY / NEW-ORLEANS Sport 22.35 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  SEUL AU MONDE ★★ Film 23.40 Storage Wars : en-chères surprises	21.05  FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 10 Doc. 22.35 Faites entrer l'accusé, doc.	21.05  AUSTRALIE, LA RUÉE VERS L'OR 22.00 Australie, la ruée vers l'or	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 10 Série 23.15 New York, unité spéciale, série arte	21.10  LES RIVIÈRES POURPRES 10 Série 22.55 Les rivières pourpres, série G8	21.10  FAHIM ★ Film 23.00 La ligne bleue, doc.	21.00  LA GUERRE DES MONDES 10 Série 22.45 Magistral.e, doc.	21.00  SUR LE FRONT Documentaire 22.45 C ce soir, mag.	21.10  L'AMOUR EST DANS LE PRÉ 23.20 L'amour vu du pré red
20.50  LE RETOUR DE FRANK JAMES Film 22.25 So long, my son, film LCP red	21.15  LOGAN ★★ Film 23.45 The operative ★, film 4 XX	21.05  SEVEN SISTERS ★★ 10 Film 23.20 Pirates des Caraïbes : la malédiction... C STAR	21.15  SKYSCRAPER ★ 10 Film 23.10 L'enfer de cristal, téléfilm G	21.05  APPELS D'URGENCE Mag. 23.10 Appels d'urgence, mag. LCI	21.10  CRIMES 10 Documentaire 22.55 Crimes, doc. TF1
20.30  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	21.10  LA FABULEUSE HISTOIRE DU JAZZ Tribute to Miles, spectacle L'ÉQUIPE	21.05  LEGENDS OF TOMORROW Série 22.35 Legends of Tomorrow, série 6ter	21.05  TINY HOUSE : MINI MAISON À EMPORTER 22.20 Tiny house : mini maison à emporter RMC STORY	20.00  RUTH ELKRIEF 2022 22.00 Brunet et compagnie RMC	21.00  COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES 22.45 Cold Case : Affaires classées red
21.10  SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	21.05  FOOTBALL : MATCH DE LÉGENDE Sport 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  KAAMELOTT Série 22.45 Kaamelott, série	21.05  HORS DE CONTRÔLE 10 Doc. 22.10 Hors de contrôle, doc.	21.05  TGV : LE GRAND CHECK-UP Doc. 22.15 Paris-Bordeaux : la ligne de tous...	21.05  THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES... Série 22.00 The Closer : L.A. enquêtes prioritaires

NARBONNE arena

Scène culturelle, sportive et événementielle

CARMINA BURANA 15 DÉC. 2022

ONE NIGHT OF QUEEN 25 JAN. 2022

LE PLUS GRAND CABARET 26 JAN. 2023

VÉRONIC DICAIRE 7 FÉV. 2023

BOODER 18 MARS 2023

IRISH CELTIC 21 MARS 2023

ALDEBERT 24 MARS 2023

HÉRITAGE GOLDMAN 26 MARS 2023

LA BELLE AU BOIS DORMANT 29 MARS 2023

MESSMER 14 AVR. 2023

LE LAC DES CYGNES 4 MAI 2023

WORLD OF QUEEN 25 NOVEMBRE 23

THE RABEATS 23 MARS 2024



**VIRSKY,
ENSEMBLE NATIONAL
D'UKRAINE**
29 & 30 SEPT. 2022



**VITAA
& SLIMANE**
28 OCT. 2022



**THE AUSTRALIAN
PINK FLOYD
SHOW**
11 FÉV. 2023



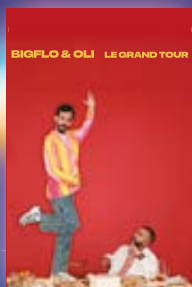
-M-
20 AVR. 2023



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



**CASSE
NOISETTE**
2 DÉC. 2023



BIGFLO & OLI
12 MAI 2023



SOPRANO
29 SEPT. 2023

**BILLETTERIE
DANS LES POINTS
DE VENTE
HABITUELS**

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

ET SUR

NARBONNE-ARENA.FR

réalisation : **nushaba**
LABORATOIRE

TF1  21.10 MASK SINGER Mask Singer 23.35	france.2  21.10 MASTERCHEF Div. 23.15 Les pouvoirs extraordinaires C8	france.3  21.10 MEMOIRE TROUBLE Téléfilm 22.40 Les fantômes du Havre, téléfilm W9	CANAL+  21.00 ILLUSIONS PERDUES Film 23.35 De son vivant, film TMC	france.5  21.00 CA CHAUFFE AU RAYON DU GLACÉ 22.45 C ce soir, mag. TFX	6  21.10 LA MAISON D'EN FACE Série 22.05 La maison d'en face, série TF1
arte  20.55 L'AMIANTE, L'HISTOIRE SANS FIN 22.30 Vivre derrière les barreaux, doc. LCP	C8  21.15 NEVADA SMITH ★ Film 23.45 L'homme de la plaine ★★, film 4	W9  21.05 FBI Série 22.50 FBI, série C STAR	TMC  21.15 90' ENQUÊTES Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag. W9	TFX  21.05 DIKKENEK ★ Film 22.45 Sherlock Holmes 2 : jeu d'ombres LCI	6  21.10 ATTRACTION 2 Film 23.25 Attraction ★, film TF1
70C  20.35 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	france.2  21.10 ERNEST PIGNON-ERNEST Doc. 22.05 Boltanski, un artiste face à son temps 4	C STAR  21.05 LE MEILLEUR FORGERON Doc. 22.35 Le meilleur forgeron, doc. 6ter	W9  21.05 ALVIN ET LES CHIPMUNKS 3 ★ 22.35 Cabane Fever, doc. RMC	LCI  20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Émission 22.00 Brunet et compagnie RMC	6  21.00 CAMPING PARADIS Série 22.40 Camping Paradis, série TF1
C NEWS  21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire C NEWS	france.2  21.05 THE LAST DANCE Documentaire 23.05 L'Équipe du Soir, man 4	6ter  21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE Série 22.45 La petite histoire de France, série 6ter	RMC  21.05 ENQUÊTE DE VÉRITÉ Documentaire 22.10 Les secrets anglais, doc. RMC	RMC  21.05 WHEELER DEALERS FRANCE Documentaire 22.15 Wheeler Dealers France, doc. RMC	6  21.05 SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES 22.00 Snapped : les femmes tueuses TF1

TF1  21.10 GOOD DOCTOR Série 22.50 Chicago Med, série arte	france.2  21.10 MARIANNE Série 22.55 Infrarouge, doc. C8	france.3  21.10 LE MONDE DE JAMY Magazine 23.05 Le 3615 ne répond plus, doc. W9	CANAL+  21.10 CRY MACHO Film 22.50 Many saints of Newark..., film TMC	france.5  21.00 LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.30 C ce soir, mag. TFX	6  21.10 LE MEILLEUR PÂTISSIER Jeu 23.35 Le meilleur pâtissier... TF1
arte  20.55 MARGUERITE ★★ Film 23.00 « Ulysse » de James Joyce, doc. LCP	C8  21.15 MONGEVILLE Série 23.10 Mongeville, série 4	W9  21.05 L'ÉNIGME CELINE DION Documentaire 22.50 Les 20 chansons de Céline Dion C STAR	TMC  21.15 LES REPORTAGES DE MARTIN WEILL 22.45 Mégaleux, canicules, inondations... W9	TFX  21.05 CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE 22.55 Cleaners les experts du ménage LCI	6  21.10 DOCTOR WHO Série 22.20 Doctor Who, série TF1
LCP  20.35 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	france.2  21.10 THERAPIE TAXI A GAROROCK Spectacle 22.05 Weekend Affair, spectacle 4	C STAR  21.05 BABEL ★★ Film 23.30 Mauvaise foi ★, film 6ter	W9  21.05 LES NOUVELLES MAISONS PRÉFÉRÉES 22.50 Les nouvelles maisons préférées... RMC	LCI  20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Émission 22.00 Brunet et compagnie RMC	6  21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.50 New York section criminelle, série TF1
C NEWS  21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire C NEWS	france.2  20.45 FOOTBALL : ÉCOSSE / UKRAINE 22.50 L'Équipe du Soir, mag. 4	6ter  20.50 A FOND ★ Film 22.25 Brice de Nice ★, film 6ter	RMC  21.05 100 JOURS AVEC LES GENDARMES 22.30 100 jours avec les gendarmes RMC	RMC  21.05 BUCHERON : UN MÉTIER À HAUTS RISQUES 22.15 Jardins XXL, doc. RMC	6  21.05 MARY HIGGINS CLARK ... Téléfilm 23.55 Crimes, mag. TF1



Le Fabuleux été des Halles de Narbonne

MERCI!





**URBAN
MODE**



LE FRENCH BOB, LE CARRÉ TENDANCE

Aperçu à travers le monde et sur toutes les têtes des célébrités, le french bob est pourtant bel et bien une coiffure made in France, élégante et stylisée comme on les aime.

Si l'on va généralement chercher les nouvelles tendances du côté des fashion week de Milan, Londres ou New York, cette fois c'est en France que l'on trouve la dernière coiffure à la mode. Le « french bob » est en effet un carré court très chic, symbole de l'élégance à la française, que le monde entier nous envie et nous copie. Fraîche et dynamique, cette coupe donne du mouvement et du style aux cheveux.

LE CHIC À LA FRANÇAISE

Voilà plusieurs mois que le french bob a la cote et se porte sur toutes les têtes ! Même les plus frileuses et celles qui ne jurent que par la longueur ont adopté ce carré très court, coupé bien au-dessus des épaules, au niveau de la mâchoire ou au milieu du cou. Typiquement française, cette coiffure est une coupe droite qui a l'avantage de donner du mouvement à la chevelure, un genre de coiffé-décoiffé résolument tendance. Le french bob se porte flou, légèrement dégradé ou, au contraire, parfaitement égalisé.

UN CARRÉ COURT À PORTER DE MILLE FAÇONS

À la fois simple et original, il s'affiche facilement, d'autant plus qu'il est possible de le personnaliser de différentes façons en fonction de son port de tête et de sa morphologie.

En effet, on peut tout à fait sublimer le french bob avec une frange rideau, c'est-à-dire rabattue sur les deux côtés du visage (très tendance ces derniers mois), ou carrément une mini-frange pour les plus téméraires ! Droit, lissé, ondulé, bouclé, cette coupe s'accommode aussi de tous les styles et de toutes les couleurs de cheveux !

Le seul hic : comme toute coiffure stylisée, le french bob doit être entretenu régulièrement chez le coiffeur. Le minimum ? Une petite coupe une fois par mois pour conserver la bonne longueur et redonner du peps et du dynamisme à cette tendance que l'on n'est pas près de voir disparaître.



Faites des économies pour la rentrée et



GUIDE DE DÉCOUVERTE AUDIOIS



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



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 Ménhirs,
- **Narbonne, Le Domitia**, 12 Bd Maréchal Joffre.

OU SUR **www.sortezplus.fr**

Le carnet peut vous être remboursé dès votre première sortie*

* en fonction de l'offre choisie

TF1 21.10 TOUCHÉES 10 Téléfilm 23.05 Esprits criminels , série arte	france-2 21.10 ENVOYE SPECIAL Magazine 23.00 Complément d'enquête , mag. G8	france-3 21.10 UN MENSONGE OUBLIE Téléfilm 22.50 La France en vrai , doc. W9	CANAL+ 21.00 TOKYO VICE 10 Série 22.55 L'épopée joyeuse , doc. TMC	france-5 21.00 BABYLONE, LA CITÉ DES MERVEILLES 22.35 Ce soir , mag. TFX	6 20.35 FOOTBALL : FRANCE / AUTRICHE Sport 22.50 Ghost Rider ★, film TF1
20.55 LES PAPILLONS NOIRS Série 22.50 Les papillons noirs , série LCP	21.15 Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE 23.00 Y'a que la vérité qui compte 4	21.05 CAROLINE VIGNEAUX CROQUE LA POMME 23.05 La petite histoire de France , série C STAR	21.15 QU'EST-CE QU'ON A ENCORE FAIT... ? 23.05 Qu'est-ce qu'ils ont fait au bon Dieu ? TMC	21.05 FAST AND FURIOUS 8 Film 23.35 Fast and furious 7 ★, film LCI	21.10 NOS ANNEES 90 Documentaire 22.55 Les visiteurs, la comédie... TF1
20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public , mag. C NEWS	20.25 CULTUREBOX, L'ÉMISSION Mag. Bâtiment 21.10 Bâtiment B L'ÉQUIPE	21.05 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête , mag. 6ter	21.05 TAMARA ★ Film 23.00 Neuilly sa mère ! ★, film RMC	20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Emission 22.00 Brunet et compagnie RMC	21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.50 New York section criminelle , série TF1
21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire C NEWS	20.45 FOOT : POLOGNE / PAYS-BAS Sport 22.45 L'Équipe du Soir , mag. L'ÉQUIPE	21.05 OBJECTIF MAISON : UN AN POUR... 22.10 Objectif maison : un an pour... 6ter	21.05 TATTOO SHOP : LES ROIS DU TATOUAGE 22.10 Tattoo Shop : les rois du tatouage RMC	21.05 LES ROIS DU CUSTOM : MC COY VS TORRES 22.30 Les rois du custom : MC Coy vs Torres RMC	21.05 MAL DE PIERRES ★ Film 23.15 De rouille et d'os ★★, film TF1

TF1 21.10 DANSE AVEC LES STARS 23.00 Danse avec les stars , la suite arte	france-2 21.10 ASTRID ET RAPHAËLLE Série 23.10 Taratata 100 % live G8	france-3 21.10 LA TRAVERSÉE DE BOURVIL Doc. 22.40 La cuisine au beurre ★, film W9	CANAL+ 21.00 GOLIATH Film 23.10 Illusions perdues , film TMC	france-5 21.00 CHAIR TENDRE Série 21.50 Chair tendre , série TFX	6 21.10 RECHERCHE APPARTEMENT... 23.05 Recherche appartement ou maison TF1
20.55 UNE JEUNE FILLE DISPARAIT Téléfilm 22.25 Spice Girls , doc. LCP	21.15 LES ANNÉES SEBASTIEN 23.30 Jeudi reportage , mag. 4	21.05 ENQUÊTE D'ACTION Mag. 23.00 Enquête d'action , mag. C STAR	21.15 90' ENQUÊTES Magazine 22.35 90' Enquêtes , mag. G8	21.05 GOSSIP GIRL : NOUVELLE GÉNÉRATION 23.10 Gossip Girl : Nouvelle Génération LCI	21.10 FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA Série 22.15 Fais pas ci, fais pas ça , série TF1
20.35 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Harkis , téléfilm C NEWS	21.10 SÉQUENCES X SYNTH-WAVE : COLLÈGE 21.50 Séquences X Possession : I Hate Models L'ÉQUIPE	21.10 DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE Doc. 22.45 Douanes sous haute surveillance 6ter	21.05 BEETHOVEN ★ Film 22.40 Beethoven 3 ★, film RMC	21.00 LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin RMC	21.00 JURASSIC PARK ★ Film 23.20 Le chasseur et la reine des glaces TF1
21.10 SOIR INFO Information 22.10 Soir info C NEWS	20.45 FOOTBALL : MULTIPLEX Sport 22.45 L'Équipe du Soir , mag. L'ÉQUIPE	21.05 NCIS Série 22.40 NCIS , série 6ter	21.05 NON ÉLUCIDÉ Mag. 22.50 Non élucidé , doc. RMC	21.05 LES TRÉSORS PERDUS D'ÉGYPTE 22.05 Les trésors perdus d'Égypte , doc. RMC	21.05 RÉNOVATION XXL : BIENVENUE... 22.05 Rénovation XXL : bienvenue... TF1

Une rentrée qui commence bien !

-20%

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

Sur caissons et façades.

Hors cuisine Laura, promotions
et commandes en cours.

Offre valable du 31 août au 10 septembre 2022

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



**CLICK &
COLLECT**

TRIDOME
BRICO - MAISON - JARDIN

NARBONNE

Bricolage ■ Tél : 04.68.90.36.50

■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 8H À 19H30 SANS INTERRUPTION.

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

LES JEUX

...à vos stylos !



MOT MYSTÈRE

Rayez dans la grille les mots de la liste pour découvrir le MOT MYSTÈRE dont voici la définition :

LE MAUVAIS SE FAIT TOUJOURS TIRER L'OREILLE

R	E	N	D	U	E	M	U	D	E	J	A	R	N
E	R	C	A	I	F	P	A	E	R	I	U	M	I
A	T	D	N	O	F	O	R	P	U	T	S	C	H
E	I	G	R	E	F	F	E	L	D	A	A	S	C
R	A	W	R	E	S	S	I	A	R	G	I	N	A
E	N	S	A	E	O	S	T	C	O	M	S	E	M
G	S	P	E	K	G	Y	E	E	U	E	O	I	M
A	C	E	R	P	H	A	S	M	E	L	N	L	O
S	A	A	U	O	U	A	I	E	A	I	T	O	N
U	Y	K	N	G	Y	X	N	N	S	N	R	E	I
K	A	E	E	C	A	E	T	T	E	V	I	U	A
A	G	R	T	M	H	T	R	R	E	K	C	O	C
Y	T	R	U	F	F	E	I	L	E	R	H	R	C
M	E	A	N	D	R	E	S	S	E	N	E	V	E

AÉRIUM	ESSENCE	MINISTRE	SAISON
AMMONIAC	FIACRE	MUDÉJAR	SÉNEVÉ
ARCEAU	GAYACS	NAÏTRE	SETIER
ARKOSE	GRAISSE	ORDURE	SPEAKER
CANCHE	GREFFE	PHASME	TÉNURE
COCKER	ITAGUES	PROFOND	TRICHE
DÉPLACE-	IVETTE	PROYER	TRUFFE
MENT	MACHIN	PUTSCH	USAGÈRE
DIFFICULTÉ	MANIOC	REGAIN	WAKHAN
DRESSÉ	MAXIMUM	RELIEF	YAKUSA
ÉOLIENS	MÉANDRE	RENDUE	

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

MOT MYSTÈRE : PAYEUR

1. Réponse A : Le titre du roman d'Amélie Nothomb, écrit en 2001, est *Cosmétique de l'ennemi*.

QUIZ

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

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

BINARY

QUIZ

1 - Quel est le titre exact du roman d'Amélie Nothomb ?

- A. *Cosmétique de l'ennemi*
- B. *Cosmétique de l'ennui*
- C. *Cosmétique et énergie*
- D. *Cosmétique de mon amie*

BINARY MOYEN

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

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

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

VITARAAA !

L'HYBRIDE VITARA, ÇA NE SE RACONTE PAS, ÇA SE VIT



À PARTIR DE
219€/MOIS ⁽¹⁾

ENTRETIEN INCLUS ⁽²⁾
LLD 37 mois - 1^{er} loyer 2 995 €
PRIME À LA CONVERSION 1500 € DÉDUITE
SOUS CONDITION DE REPRISE

À DÉCOUVRIR LES 17 ET 18 SEPTEMBRE**

Consommations mixtes Suzuki Vitara (WLTP) : 5,3 à 6,1 l/100 km.



(1) Location Longue Durée pour 37 mois et 30 000 kilomètres pour un Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Advantage, 1^{er} loyer de 2 995 € après déduction de 1 500 € si éligible à la prime à la conversion*, puis 36 loyers de 219 €. Offre réservée aux particuliers, valable jusqu'au 19/09/2022 inclus, dans le réseau participant. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par Arval Service Lease - SA au capital de 66 412 800 € - Immatriculée sous le n°352 256 424 RCS Paris. Siège social : 1, bd Haussmann - 75009 Paris - Identifiant CE FR 68352256424 - ORIAS n° 07 022 411. Modèle présenté : Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Style hors option peinture métallisée

279 €/mois (2) Les loyers comprennent les services associés suivants (en option et dans les limites et conditions prévues aux contrats de LLD et d'Assurance) : Entretien inclus - Assistance + : 24h/24 7j/7 au véhicule et aux passagers - Assurance Perte Financière, souscrite auprès de Greenval Insurance DAC, compagnie d'assurance de droit irlandais, enregistrée sur le numéro 432783, siège social : Trinity Point, 10-11 Leinster Street South, Dublin 2, Irlande (info@greenval-insurance.ie) ; supervisée par la Banque Centrale en Irlande. Le détail du contenu des services associés est disponible auprès de Arval Service Lease. (*) Voir conditions sur www.primealaconversion.gouv.fr. Selon tarif en vigueur au 01/07/2022. (**) Ouverture selon arrêté préfectoral.

Garantie constructeur 3 ans ou 100 000 km au 1^{er} terme échu.

Pensez à covoiturer. #SeDéplacerMoinsPolluer

PLANETE AUTOS ZI CROIX SUD - NARBONNE
face à Géant Casino **04 68 42 73 80**

Travail-Argent : durant cette période, vous ne mènerez pas aisément vos projets à leur terme. **Amour :** vous aurez besoin de beaucoup d'attention et vous regretterez le manque de sollicitude de votre partenaire. **Santé :** vos ressources physiques ne sont pas illimitées.

Travail-Argent : l'ambiance de travail sera meilleure et vous marquerez des points. **Amour** : la famille sera votre principale préoccupation. **Santé** : vous risquez de souffrir du stress. Vos repas auront du mal à passer.

Travail-Argent : vous n'hésitez pas à vous investir à fond dans vos activités. **Amour :** vous n'hésitez pas à vous investir à fond dans vos activités. **Santé :** votre énergie sera remarquable. Ce n'est pas une raison pour vous surpasser.

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

Travail-Argent : la chance sera à vos côtés si vous savez ouvrir les yeux et si vous savez la provoquer. **Amour** : vous n'aurez d'yeux que pour votre partenaire. **Santé** : n'imposez pas d'efforts excessifs à votre organisme.

Travail-Argent : vous passerez par une période constructive, prenant des contacts utiles. **Amour** : des changements dans votre vie amoureuse se profilent à l'horizon. **Santé** : canalisez votre nervosité.

Travail-Argent : votre expérience vous sortira sans grandes difficultés d'une situation professionnelle plutôt embrouillée. **Amour :** votre vie amoureuse sera en pleine effervescence. **Santé :** adoptez une meilleure hygiène de vie.

Travail-Argent : vous faites des efforts pour vous imposer ou prendre position au sein de votre activité. **Amour** : ne cédez pas à la colère, montrez-vous compréhensif. **Santé** : vitalité en hausse.

Travail-Argent : vous serez particulièrement inspiré et entreprenant. **Amour** : votre vie affective sera plutôt terne ces prochains jours. **Santé** : le moral se porte aussi bien que le physique.

Travail-Argent : il serait temps d'économiser, vos comptes ne s'en porteraient que mieux. **Amour** : il n'est pas souhaitable de fréquenter des gens qui passent leur temps à vous critiquer dans votre dos. **Santé** : votre tonus est en baisse.

Travail-Argent : armez-vous de courage pour faire face aux obstacles professionnels. **Amour** : même si quelques petits accrochages se produisent avec vos proches, ils ne porteront pas à conséquence. **Santé** : vous gérerez bien votre capital énergie.

Travail-Argent : vous refuserez de vous laisser entraîner dans des aventures hasardeuses. **Amour :** le climat sentimental et affectif sera gai et léger. **Santé :** vous êtes tonique, endurant et prêt à toutes les audaces...

...à vos casseroles !



Cuisson : 1 h

5 carottes, 1 échalote, 1 gousse d'ail, 1 branche de romarin, 1 citron, 100 g de farine, 80 g de beurre en dés, 80 g de parmesan râpé, 40 g de poudre d'amande, gros sel.

Préchauffer le four à 220 °C.
Peler puis faire cuire les carottes
30 à 40 min à l'eau bouillante
salée parfumée d'ail, d'échalote
et de romarin.
Égoutter puis écraser les carottes
à la fourchette ou au presse-purée
manuel.

Laver, sécher puis zester le citron pour parfumer la préparation. Dans un saladier, mélanger la farine, le parmesan, la poudre d'amande et le beurre, pétrir pour obtenir un mélange sableux. Répartir les carottes écrasées dans un plat à gratin. Parsemer de pâte à crumble puis placer au four pour 15 à 20 min de cuisson. Servir chaud accompagné d'une salade verte.

Cet agrume se glisse dans de nombreux plats, de l'entrée au dessert, pour notre plus grand bonheur.

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.

V	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	4	24		2	24		17	21	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			



UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

barreaux 2 - La visière du 2^e soldat
à pierre 4 - L'armure du 3^e soldat
noeud du bandage 6 - La hallebarde
soldat 7 - Le gant du 1^{er} soldat

7 ERRORS

Q	Z	N	P	X	M	U	F	J	Y	K
25	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
S	H	C	I	T	G	R	E	D	A	L
7	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

RÉALISEZ VOS RÊVES EN SUR-MESURE

DU 12 SEPT. AU 1^{ER} OCT. 2022

100€ OFFERTS

PAR TRANCHE DE

1000€ D'ACHAT*



Quadro[®]
Intérieurs sur-mesure



* sur prix TTC hors pose, voir conditions en magasins

RANGEMENTS

DRESSINGS

BIBLIOTHÈQUES

SOUS-ESCALIERS

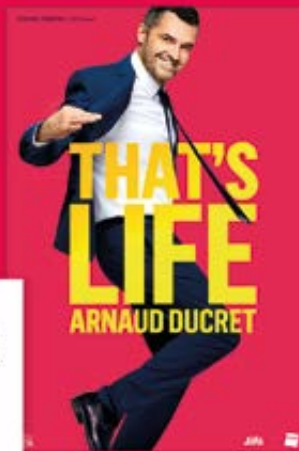
CUISINES

62 Rue Demoge • NARBONNE • 04 68 75 91 45



43

SPECTACLES D'OCTOBRE À MAI



SAISON
2022/2023

THÉÂTRE
Jean-Alary
CARCASSONNE



**POINT ACCUEIL
CULTURE**
Centre de Congrès
Le Dôme - Carcassonne
Entrée parking du Dôme



Programme complet sur

www.theatre.carcassonne.org

