NOUVEAU

URBAN TV & SORTIES

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

CALENDRIER 2022/2023 offert par fixed PIZZA No.



-M- / BIGFLO & OLI / SOPRANO / SHAKA PONK ...









Votre nouvelle vie

RÉSIDENCE BERGÉ

Du **T1** au **T4**Terrasses - Celliers - Parkings ou Garages

EXEMPLE APPARTEMENT TYPE 3





Urban SORTIES

SPECTACLES & CINÉ

Mathieu Madenian «Un spectacle Familial»

10 novembre - 21h

La parenthèse - Servian



Pierre Aucaigne «En pleine crise»

17 novembre - 20h30

Illustre théâtre de Pézenas



JE VAIS T'AIMER

LA COMÉDIE MUSICALE AVEC LES

TUBES DE MICHEL SARDOU
5 novembre 2022 - 20h



CASSE-NOISETTE

LE BALLET ET L'ORCHESTRE 2 décembre 2022 - 20h



ESCALES EN NOUVELLE-ZÉLANDE

Réservations et programmation disponibles sur :

www.theatredelaposte.fr

Lundi 21 novembre - 14h

En présence d'Antoire



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS cgrcinemas.fr/narbonne

Golden Days Mercredi 9 novembre - 20h

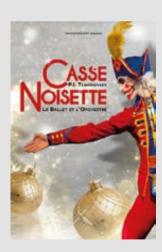


Sans tambour Samedi 16 novembre - 20h



CINTMA THE

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS theatrecinema-narbonne.com



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS narbonne-arena.fr



EDITO

« Movembre » est là ! Les feuilles tombent... les moustaches poussent !

Les hommes du monde entier sont conviés à se laisser pousser la moustache pour sensibiliser et mobiliser des fonds pour la recherche dans les maladies masculines.

En soutien, Narbonne Volley offre une place pour une place achetée à tous les moustachus en possession du Magazine URBAN TV n°60, à l'occasion du match Narbonne/Nantes qui aura lieu le 6 novembre 2022.

Retrouvez toutes les dates du championnat de ligue A dans le calendrier, disponible et détachable en pages centrales, offert par votre nouveau restaurant French Pizza Narbonne.

Eh oui ! Ça bouge à Narbonne ! Vous pouvez désormais déguster de délicieuses pizzas à l'accent French Touch. Pour fêter son ouverture, rendez-vous page 18, et profitez des offres découverte!

Mais Novembre c'est aussi le mois pour tirer avantage de sa douceur et de sa tranquillité et commencer vos emplettes de Noël!

Anticiper vous permettra de prendre votre temps pour trouver vos présents au meilleur prix, tout en profitant des soldes et déstockages du mois.

Comme d'habitude, retrouvez les rubriques sorties, spectacles, sports mais aussi les recettes, l'horoscope et les jeux.

Et vous pouvez toujours **feuilleter le nouveau numéro d'Urban TV & Sorties** sur www.urbantv-narbonne.fr, ou parcourir les programmes TV de vos chaines préférées en temps réel!

Bonne lecture à toutes et tous.



UrbanTV

samedi 5 novembre

SAINTE SYLVIE



ACADEMY 23.30 Star Academy : retour au chấteau

arte

TOUTANKHAMON,

LE TRÉSOR Doc.

LCP 🧥

LES NOUVELLES

VAGUES Doc

C NEWS

SOIR INFO

WEEK-END

Bock-Côté, mag.

KRIUII Face à

WASU Grandir malgré

tout. doc.

21.00

21.00

cité solaire, doc.

22.25 Héliopolis – La



france • 2





BÂTISSEURS Doc. Les secrets des bâtisseurs, doc. •4 ×



france-3

CASSANDRE

Série

W9

MAM Cassandre.

série

43.00 La petite histoire de France, série C STAR



CANAL+



Série Mail Columbo. série



TFX

CHRONIOUES

CRIMINELLES Mag.

LCI

LE 20H DARIUS

ROCHEBIN Magazine

RMC

Le 22H Darius

Rochebin, mag.

minelles, mag.

Chroniques cri-



THE EQUALIZER [Série 22.50 The Equalizer, série



THE BIG BANG THEORY Série 22.35 The Big Bang Theory, série











LA SYMPHONIE DES JEUX VIDÉO PLAY, les métiers de la création du jeu *L'ÉQUIPE*





Classiques, sport

L'ASSISTANT DU PÈRE NOËL Téléfilm 22.50 Le plus beau char de Noël, téléfilm

paranormales

6ter



BÂTISSEURS DE L'ANCIEN MONDE 22.25 Bâtisseurs de l'ancien monde

LES 12 TRAVAUX

D'ASTÉRIX ★★

Academy, téléfilm

Will Monsters

RETOUR À L'INS TINCT PRIMAIRE Retour à l'instinct primaire, doc.

CALL THE MIDWIFE Série 23. 15 Héritages, mag. **SAINT LÉONARD**



dimanche 6 novembre

TFI

TENET Film 28.50 Esprits criminels, série

arte

20.55 LE PIANISTE ★★

🎟 Film Ruines - Les blessures de la guerre

LCP



entretiens C NEWS



france • 2



LÀ-HAUT ★ Film ¼∭UQu'un sang impur..., film

G 8



L'essentiel chez Labro, mag. •4 ×



INCONSTANCE 23.20 Qu'est-ce donc ? Qu'avez vous ?

L'ÉQUIPE



france-3



Inspecteur Barnaby, série

W9



★ Film |松川山 Zone d'Impact : Terre, téléfilm

C STAR







CANAL+



TMC



Maria 90' Enquêtes. mag.



nation



france-5

LA BATAILLE DU CLIMAT Doc. 22.55 Juifs d'Algérie, la résistance, doc.



LES FEMMES ★★ | Jumeaux, triplés. quadruplés, mag.



ROCHEBIN Magazine ∭Le 22H Daríus Rochebin, mag. RMC



Documentaire Pêche XXL. doc.



KKT li Enauête exclusive, mag.









[23][21] Un voisin trop parfait, film

LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE Les petits meurtres d'Agatha Christie



AVANT - PREMIÈRE DIMANCHE 13 NOV. 20h00



EN PRÉSENCE

de Eric Fraticelli. Denis Braccini, Jean François Perron & Philippe Corti



TERRAINS À BÂTIR

LIBRE CHOIX DU CONSTRUCTEUR



TRAVAUX TERMINÉS



Parcelles de 230 m² à 940 m² Sur les hauteurs de Crabit

PRÊT À BÂTIR



Grandes parcelles viabilisées De 460 m² à 650 m²

A 10 MIN DE NARBONNE



Terrains prêts à bâtir De 530 m² à 650 m²

TRAVAUX EN COURS



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

QUARTIER PRISÉ!!



Superbes terrains viabilisés De 550 m² à 755 m²



04 68 65 85 85



LA BRIQUE EN TERRE CRUE, UN MATÉRIAU D'AVENIR

Alors que le béton est de plus en plus décrié pour son impact environnemental, un autre matériau, solide, peu onéreux et aisé à produire, semble capable de le remplacer. Fabriquée à partir de terre compressée, la brique de terre crue pourrait être une solution durable. Décryptage.

Aujourd'hui incontournable dans le secteur de la construction, le béton est responsable de 4 à 8 % des émissions mondiales de CO2 et considéré comme le matériau le plus destructeur et le plus polluant par les associations environnementales. Parmi les alternatives plus respectueuses de la planète qui commencent à se développer, un petit challenger pourrait changer la donne. La brique de terre crue, facile à fabriquer, recyclable et bon marché, pourrait ainsi être l'avenir du bâtiment. On fait le point sur ses nombreux avantages.

UNE MATIÈRE NATURELLE

Ressource quasi inépuisable et disponible en très grande quantité, la terre est le composant majoritaire des briques de terre crue. Celles-ci sont obtenues à partir de terre de chantier – autrefois souvent considérées comme un déchet – mélangée avec de la chaux, pour la stabilisation, et de l'eau, puis simplement compressée et séchée. Très simple, ce processus de fabrication est aussi peu énergivore. Les briques sont ensuite assemblées et collées les unes aux autres par un mélange de sable, de terre et d'eau, selon la technique ancestrale du pisé.

DE GRANDES QUALITÉS D'ISOLATION

Grâce à sa porosité naturelle, la brique en terre crue possède une très bonne inertie thermique. Elle est capable de stocker les surplus de calories en hiver, afin de garder la chaleur à l'intérieur des habitations. En captant la vapeur d'eau, elle retient également l'excès d'humidité et le restitue naturellement dans la maison lorsque l'air

devient plus sec, aidant ainsi à réguler l'hygrométrie. Enfin, en été, elle conserve la fraîcheur.

DE MULTIPLES UTILISATIONS

Très dures, denses et solides, les briques en terre crue peuvent être utilisées aussi bien pour les cloisons intérieures que pour ériger des murs, qu'ils soient capteurs, d'inertie thermique (afin d'accumuler la chaleur, derrière un poêle ou une cheminée par exemple) ou même porteurs. Elles peuvent également servir au remplissage des combles. Attention toutefois, ces briques sont assez lourdes et nécessitent donc d'être posées sur une chape suffisamment robuste.

LE RÈGNE DU MADE IN FRANCE

Plusieurs entreprises locales françaises misent aujourd'hui sur la production de briques en terre crue. Si le marché reste confidentiel, il connaît néanmoins une forte croissance, permettant ainsi de développer l'économie régionale et de valoriser des savoir-faire.

LE COÛT DE PRODUCTION, UN FREIN MAJEUR?

Seule ombre au tableau, la brique de terre crue coûte actuellement 20 à 25 % plus cher que le béton. Cette différence peut toutefois être compensée sur le long terme grâce aux économies d'énergie réalisées grâce à ses qualités d'isolation. Enfin, étant produite à partir de terre, elle n'est pas concernée par la pénurie de matériaux qui touche de plein fouet le secteur du bâtiment et fait flamber les prix de nombreuses matières premières. Elle devrait donc rester abordable, voire devenir davantage accessible au fur et à mesure que la production se développe. Autre bémol mineur, la brique ne bénéficie pas pour le moment d'une norme comme le béton, même si la procédure est en cours.





04 68 65 03 55 ou 06 86 38 59 97 www.sm-maisons.com

UrbanTV

lundi 7 novembre

SAINTE CARINE

L'AMOUR EST

DANS LE PRÉ

CRIMES 100

Documentaire

KIND Crimes.

vu du pré

23.15 L'amour



LE SAUT DU DIABLE 2 W Série New York, unité spéciale, série

arte

LES AVENTURES DE

ROBIN DES BOIS

LCP 🜆

DÉBATDOC

Documentaire

C NEWS

SOIR INFO

Information

Manual Sens Public.

mag.

21.10

MINIME.

film

20.35





france • 2

LA MONTAGNE ENTRE NOUS ★ Kamid Rambo 3 ★. film

•4 ×

YAEL NAIM À L'ÉGLISE

ST-EUSTACHE Spectacle

L'ÉQUIPE

spectacle

Emma Peters.





france-3

INGLOURIOUS

BASTERDS ★★ 🖤

43745 Outremer. ledoc.

W9

doc

doc. **C** STAR

LES BRONZÉS :

LES SECRETS Doc.

impossibles

6ter

KIND Les duos



CANAL+

MARIE-

ANTOINETTE Série

Le cercle séries.

maa



NOËL EN

HÉRITAGE Téléfilm

Noël, téléfilm

RMC

ZZU Souvenirs de



france.5

DEVENIR POMPIER

DE PARIS Doc

21.00

II Appels d'urgence, mag. LCI







GRANDE AUTOROUTE



SAINT GEOFFROY

22.30 On peut tout se dire



mag.



22.40 Kaamelott série



22.15 L'A40, l'autoroute des titans, doc.

The closer: L.A. enquêtes prioritaires

UrbanTV

mardi 8 novembre CANAL+ france-3

BLACK PANTHER

★ Film New York, unité spéciale, série



france • 2

G 8



W9



film TMC



P2745 C ce soir. mag.







22 13 novembre 2015, doc. LCP

DEBATDOC

Documentaire 22.00 Sens Public,





série C STAR



LES REPORTAGES **DE MARTIN WEILL**

L'ÂGE DE GLACE 2

★ Film 22.40 Cabane Fever,

doc.

21.05



sais-tout ★, film

UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine

22.00 Brunet, Hammett

& Cie, mag.

RMC

DOS AU MUR * 图形 Espèces menacées, film





Paradis, série











se dire







LE MEILLEUR FORGERON DE Série

Le meilleur

forgeron, série









Scène culturelle, sportive et événementielle

CARMINA BURANA 15 DÉC. 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 GOLOMAN 26 MARS 2023 LA BELLE AU BOIS DORMANT 29 MARS 2023 **MESSMER 14 AVR. 2023** LE LAC DES CYGNES 4 MAI 2023 **WORLD OF OUEEN 25 NOVEMBRE 23**

THE RABEATS 23 MARS 2024



SOPRANO 29 SEPT, 2023



16 FÉV. 2024



JE VAIS T'AIMER 5 NOV 2022



CASSE NOISETTE 2 DÉC 2022



ONE NIGHT OF QUEEN 25 JAN. 2023



éalisation : 🙉 nushaba

THE AUSTRALIAN PINK FLOYD 11 FÉV. 2023



-M-20 AVR. 2023



BIGFLO & OLI 12 MAI 2023

BILLETTERIE DANSLES POINTS

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

ET SUR

NARBONNE-ARENA.FR







UrbanTV

mercredi 9 novembre

SAINT THÉODORE



Série |本版記 Debris. série



DIT. LES CHOSES... « Les hauts de Hurlevent «, doc.



DÉBATDOC **Documentaire** Manual Sens Public. mag. C NEWS





Information 22.30 On peut tout se dire



doc G 8

MONGEVILLE Série 28 III Mongeville. série



•4 ×

22.45 French Kiss Goes To Oulu. doc. **L'ÉQUIPE**



Magazine L'Équipe du Soir, mag

france-3



& DES AILES Mag. ∦∭III Réseau d'enquêtes, mag.





MINUTE PAR MINUTE 100 Doc. 22 Fil 2050 - Tornades. inondations, doc.



STAR TREK SANS **LIMITES** ★ Film Wake up ★. téléfilm

6ter



TÉLÉVISION Téléfilm Ma petite entreprise de Noël

CANAL+



LA RUSE Film Nightmare Alley.

TMC



Magazine KSTU5 90' Enquêtes. mag.





RMC



AU CŒUR DE L'ENFER 100 jours avec les policiers

france.5



mag.



CLEANERS LES EX-Cleaners les ex-

PERTS DU MÉNAGE perts du ménage



RMC



AGRICOLES Doc. Méga machines : enchères XXL, doc.



REVOLT 100 Téléfilm Maria Le 2º amendement, téléfilm







UrbanTV

ieudi 10 novembre

TEI

ADDICT 100 Série 28.05 Esprits

criminels, série



22.55 Tableaux volés.

doc LCP



Documentaire 22.00 Sens Public, mag.

C NEWS 21.10



france • 2



Magazine Complément d'enquête, mag.

G 8

21.15 Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE

KBIUDY'a que la vérité qui compte

•4 ×



MOIS SANS TABAC 22.50 Gauvain Sers : la voix des oubliés

L'ÉQUIPE



france-3



LE PONT DES OUBLIÉS Téléfilm La France en vrai, doc.

W9



图1009-1-1. série



AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 23.05 Au cœur de l'enquête, mag.





CANAL+



22.40 Voyages au bout de l'effort, doc. TMC



20 ans de la Star Ac. doc.





france-5



22.35 C ce soir, mag. TFX



MÉCHANT 3 ★ Film 22,50 Moi. moche et méchant 2 ★, film



UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag. RMC





SAINT LÉON

LEGO MASTERS .leu Lego Masters : Extra Brique, jeu











22.55 Tarzan ★, film



film

Du 1er octobre au 30 novembre 2022

Pour votre projet maison, on s'engage à vos côtés!



pour une maison sur mesure

- + confortable
- + économique €)
- + écologique













GROUPE Hexaôm

Pour en savoir plus, rendez-vous sur





























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

vendredi 11 novembre



DANSE AVEC LES STARS 图 Danse avec les

DIFFAMATION

Téléfilm

Mary Oueen and Adam

Lambert, doc.

LCP 🦛

ZONE D'ÉDUCATION

DOCUMENTAIRE

C NEWS

SOIR INFO

Information

une espionne, doc.

22.00 2 bombes pour

20.30

21.10

22 10 Soir

info

TROPIOUES CRIMINELLES Série Basique le

france • 2





Outre-mer

W9

FOOTBALL: NOR-

VÈGE / FRANCE

mad

Enquête d'action.

france-3



& Le secret de la

TMC

TAXI 4 *

Film

ASTÉRIX ET LA SUR-

PRISE DE CÉSAR ★

Canterville ★. film

LE fantôme de

EKINII Taxi 3 ★.

film

CANAL+

THE KING'S MAN PREMIÈRE MISSION

cité perdue, film



france.5

Film Marie Calédonie, ma



100

MADAME

velle génération ★















SAINT CHRISTIAN

21.10



stars, la suite G 8 arte



MIRABEL Spectacle Guillermo Guiz a un bon fond •4 ×

GÉNÉRATION

PANAME

L'ÉQUIPE

BASKET: VA-

LENCE / MONACO

[22] 55 L'Équipe du Soir,

mag.

[22,20] Mad gwa

va

21.00



Documentaire 3.05 Storage Wars : enchères surprises 6ter



HAWAII 5-0 Série 22.411 Hawaii 5-0. série



J'irai dormir chez vous, doc.

20.55

T'EN FAIS PAS ★★ 2230 Le nom des gens **★★**, film

THE EQUALIZER !!!

Série

UrbanTV

samedi 12 novembre CANAL+ france-3

france • 2 21.10



RUGBY: FRANCE / AFRIQUE DU SUD ☑ Quelle époque!

G 8

LE PUY DU FOU PAR

PHILIPPE DE VILLIERS

ANULLE Puy du Fou par

•4 ×

Ph. de Villiers, doc.



LA PETITE HISTOIRE

DE FRANCE

K∛NU La petite histoire

C STAR

ENQUETES PARA-NORMALES Mag.

Enquêtes para-

normales, mag.

de France, série

21.10

21.05

21.10



TMC

COLUMBO

LES TRAÎTRES

Div

traîtres

24 E Les

1월 5년 Columbo.

série





france-5





CRIMINELLES III Mail Chroniques

criminelles, mag.

THE BIG BANG THEORY Série Make The Big Bang

Theory, série LCI 100







les héroïnes, série









retour au château

arte

FEMMES EN PEINE. LES OUBLIÉES 22.30 Les nouvelles

vaques, doc. C NEWS



Bock-Côté, mag.









Classiques, sport









NOUVEAU À NARBONNE





Une pizza au camembert?



Venez découvrir notre carte de pizzas italiennes à la sauce française!

Une carte qui met en avant le terroir français.

Parce que la pizza est une affaire italienne, **French PIZZA Narbonne** a choisi de rester fidèle aux recettes emblématiques de la botte en y apportant une conviction commune, celle de franciser ce plat populaire emblématique de la gastronomie italienne.

Pour découvrir ces nouvelles recettes et manger une bonne pizz' travaillée comme en Italie et garnie de produits du terroir français, rendez-vous chez **French PIZZA Narbonne**!







30 avenue des Pyrénées 11100 Narbonne 7J/7 - 11h - 14h et 18h - 23h 04 68 40 68 40 frenchpizzanarbonne.fr

CALENDRIER LIGUE A NATIONALE

POITIERS

NARBONNE

TOULOUSE

POITIERS

20H00

20H00

18H30

JOURNÉE 1

JOURNÉE 14

JOURNÉE 15

30/12/22

01/10/22

JOURNÉE 2	06/10/22	OLLEY.	NARBONNE		TOURCOING	18H30
JOURNÉE 3	16/10/22	IRBOAR BOOLES	NARBONNE	PRYB	PLESSIS ROBINSSON	18H30
JOURNÉE 4	22/10/22		CHAUMONT	I BOUN	NARBONNE	18H30
JOURNÉE 5	29/10/22	OLLEY BOWN	NARBONNE		TOURS	19H00
JOURNÉE 6	02/11/22	SPHCERS	TOULOUSE	THEOMY.	NARBONNE	20H00
JOURNÉE 7	06/11/22	IRBOATA DOLLET	NARBONNE		NANTES-REZÉ	20H00
JOURNÉE 8	12/11/22	IRBOATA DOLLEY	NARBONNE	ARAGO	SÈTE	20H00
JOURNÉE 9	21/11/22		PARIS	OLLEY .	NARBONNE	20H00
JOURNÉE 10	26/11/22	OLLEY BOWN	NARBONNE		NICE	20H00
JOURNÉE 11	03/12/22	CONTRACTOR OF THE PARTY OF THE	CAMBRAI	TO LLEY B	NARBONNE	20H00
JOURNÉE 12	11/12/22	THE OWNER OF THE PROPERTY OF T	NARBONNE	SNVBA	SAINT-NAZAIRE	20H00
JOURNÉE 13	17/12/22	MONTHELES GRIPHAN VELLEY	MONTPELLIER	POLLEY	NARBONNE	20H00

NARBONNE

NARBONNE



OFFERT PAR



JOURNÉE 16

15/01/23



TOURS

NARBONNE

20H00

JOURNÉE 17

21/01/23



PLESSIS ROBINSON

NARBONNE

20H00

JOURNÉE 18

28/01/23



NARBONNE

CHAUMONT

20H00

04/02/23



NANTES-REZÉ

NARBONNE

20H00

JOURNÉE 20

JOURNÉE 19

12/02/23



NARBONNE

CAMBRAI

20H00

JOURNÉE 21

18/02/23



NICE

NARBONNE

20H00

JOURNÉE 22

25/02/23



TOURCOING



NARBONNE

20H00

JOURNÉE 23

04/03/23



NARBONNE

MONTPELLIER

20H00

JOURNÉE 24

11/03/23



SÈTE

NARBONNE

20H00

JOURNÉE 25

19/03/23



NARBONNE



PARIS

20H00

JOURNÉE 26

25/03/23



SAINT-NAZAIRE

NARBONNE

Une pizza à 0 euros?* Tournez la page!

20H00

PLAY OFF

1/4 ALLER

10/04/23

1/2 ALLER

1/4 APPUI

20/04/23

FINALE ALLER

07/05/23

1/4 ALLER

08/04/23

24/04/23

FINALE RETOUR 11/05/23

14/04/23

1/2 RETOUR 27/04/23

FINALE APPUI

15/05/23

1/4 RETOUR 1/4 RETOUR

16/04/23

1/2 APPUI

30/04/23





Movenne 29 cm

14,90€



1 PIZZA MOYENNE ACHETÉE LA 2^{ème} À en livraison

*1 PIZZA MOYENNE ACHETÉE LA 2^{èME} à emporter

Livraison GRATUITE sur Narbonne et alentours

Les Pizzas

Les Bases Tomate

Marguerita

Coulis de tomate, tomate, fromage

Naple

Coulis de tomate, mozza, jambon, champignons

Rimini

Coulis de tomate, mozza, champignons, poivrons, oignon, jambon, chorizo, (œuf en supplément)

Calzone

Coulis de tomate, mozza, jambon, champignons, œuf

Coulis de tomate, mozza, jambon de poulet, champignon, œuf

Rome

Coulis de tomate, fromage, anchois, câpres, olives

Chèvre miel

Coulis de tomate, mozza, jambon ou poulet, chèvre, œuf, miel

5 fromages
Coulis de tomate, mozza, gorgonzola, chèvre, reblochon, parmesan

Végétarienne

Coulis de tomate, mozza, champignon, oignon, poivrons, tomate

La french kebab

Coulis de tomate, mozza, kebab, poivrons, oignon rouge, sauce blanche

La french pizza Coulis de tomate, mozza, cèpes, magret de canard, foie gras

Fruits de mer

Coulis de tomate, fruits de mer, thon, persillade, citron

Pescara

Coulis de tomate, mozza, thon, oeuf, crème fraiche

*la french carnivore*Coulis de tomate, mozza, poulet, merguez, bœuf haché

La bolognaise

Coulis de tomate, mozza, viande haché, oignon rouge, persillade

l'oriental

Coulis de tomate, mozza, poivrons, oignon, double merguez

Coulis de tomate, mozza, pomme de terre, viande haché, oignon rouge, œuf

Pepperonie

Coulis de tomate, pepperoni, poivron, parmesan

La hot french

Coulis de tomate, poulet tandoori, poivron, oignon, sauce chili thaï

Les Bases Crème

Saumon

Crème fraiche, mozza, tranches de saumon, citron

Crème fraiche, mozza, pomme de terre, jambon, lardons

Tartiflette

Crème fraiche, mozza, pomme de terre, oignon rouge, reblochon,

La french camembert

Crème fraiche, mozza, camembert, lardons, oignon, parmesan, roquette

Crème fraiche, mozza, pomme de terre, raclette, jambon ou poulet

Crème fraiche, mozza, pomme de terre, poulet, oignon rouge

La savoyarde

Crème fraiche, oignon, pomme de terre, lardons, reblochon, œuf

*La montagnarde*Crème fraiche, mozza, raclette, jambon cru, champignons

La rustique

Crème fraiche, oignons frits, mozza, champignons, lard fume, chèvre

La dauphinoise

Crème fraiche, mozza, pomme de terre, lardons, bœuf haché, oignons

La buraer

Sauce burger, mozza, bœuf haché, tomate fraiche, cornichons, ketchup

La french barbecue

Sauce BBQ, mozza, poivron, champignon, olives

Viande hallal: poulet, merguez, viande hachée







30 avenue des Pyrénées 11100 Narbonne 7J/7 - 11h - 14h et 18h - 23h 04 68 40 68 40 frenchpizzanarbonne.fr

DESTUCKAGE MASSIF

DU 11 OCTOBRE AU 30 NOVEMBRE 2022

jusqu'à

Click&Collect

www.cuisines-margaret.fr

E CUISINES II

CUISINES - MEUBLES - DÉCO - LUMINAIRES



DES PRIX À COUPER LE SOUFFLE!

04 68 41 54 92

lescuisinesdemargaret@outlook.fr

ZAC de Castellas - Les Plaines Sud 75 rue de la Combe du Meunier 11100 Montredon-des-Corbières

Lundi de 14h15 à 19h Du Mardi au Vendredi 9h30 - 12h / 14h15 - 19h 10h - 12h / 14h - 18h Les autres sur rendez-vous



les Cuisines de Margaret



1 2 1

DEATH WISH ★

Film KIII | Esprits

criminels, série



SILENCE ** Film 28KU Daniel





REMBOB'INA Magazine KIU Les grands

entretiens C NEWS



D'ESPRIT Magazine 22 U Soir info week-end

TOUS INCONNUS

Téléfilm

23.20 Le meilleur des

À TOMBEAU OUVERT DE Film

Submarine.

LCP 🧥

DEBATDOC

Documentaire

C NEWS

SOIR INFO

Information

MANU On peut tout

se dire

22.00 Sens Public,

mag.

21.10

film

Inconnus

20.50





Passage des arts, mag. G8



CONFIDENCES TROP INTIMES ★ Film L'essentiel chez Labro, mag.





EN LANGUE NATALE L'All Là-bas de l'autre côté de l'eau

L'ÉQUIPE



CAIN : NFL Sport 2235 L'Équipe du Soir, mag.

france-3



INSPECTEUR BARNABY M Série Inspecteur Barnaby, série



BABYSITTING * Film 22.25 The Impossible





Série 22.40 Chicago Fire, série



PARENTS ET MOI ★ Mon beau-père et moi ★. film

CANAL+



JEAN TODT LA MÉTHODE Doc. 22.50 Super Speed. film







L'HÉRITAGE Téléfilm CRS de





TINY HOUSE NATION ZZIIII Tiny House Nation



22.45 Faites entrer l'accusé, doc.

france-5



OATAR : AU PAYX DES MILLE ET UNE RUSES Nuits bleues de Guadeloupe, doc.



LE MAÎTRE D'ÉCOLE ★ Film Coluche: 35 ans déià. doc.



LE 20H DARIUS **ROCHEBIN** Magazine Le 22H Darius Rochebin, mag.

RMC



Seuls face à l'Alaska, doc.

21.00

21.05

22.45 C ce soir.

mag.

APPFI S

D'URGENCE Mag.

& Cie, mag.

RMC

autoroute de France

5 Appels d'urgence, mag.



k#∭Enauête exclusive, mag.



OUOTIDIENS HORS DU COMMUN Doc. ☑3Ⅲ Quotidiens hors du commun. doc.







D'AGATHA CHRISTIE 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie

UrbanTV france • 2

lundi 14 novembre france-3 CANAL+



POITIERS Série Deux femmes. téléfilm



23.00 L'intervention ★. film

BASKET: FRANCE /

BOSNIE HERZÉGOVINE

22.15 Flamengo à l'Ély-

L'ÉQUIPE

L'ÉQUIPE ENQUÊTE

Magazine

mag.

L'Équipe du Soir.

sée Montmartre

EOUIPE ENOUETE









LES RIVIÈRES

POURPRES ★ 🔟

ATU La ligne bleue,

W9

doc





LAURA LAUNE Spectacle Laura Laune, doc.



KAAMELOTT Série 22.45 Kaamelott. série

MARIE-ANTOINETTE

Downton Abbey II : Une nouvelle ère





华斯 Joker ★★. film



RMC

téléfilm

doc



SAINT SIDOINE











NOËL Téléfilm 23.10 Le train de Noël

téléfilm



quêtes prioritaires



EMPLOI DIRECT OU PRESTATAIRE, À CHACUN SA SOLUTION DE SERVICES

Vous souhaitez recourir à un pro du ménage, faire garder vos enfants en bas âge ou profiter d'autres prestations à domicile ? Vous pouvez recruter votre intervenant en direct ou faire appel à un organisme. On vous aide à faire votre choix.

UNE PRESTATION CLÉ EN MAIN

Si vous recherchez la simplicité avant tout, les organismes prestataires sont tout indiqués pour vous. Dans ce cas de figure, vous faites donc appel à une structure de services à la personne (entreprise privée ou association) qui emploie des salariés chargés d'intervenir dans des domaines spécifiques. Ménage, bricolage, jardinage, garde d'enfant, pet-sitting... tout est ici à la carte et dépend du positionnement plus ou moins spécialisé de la structure. En tant que client, vous vous contentez alors d'indiquer votre besoin, de définir le rythme des services souhaité et de préciser vos contraintes, et c'est l'organisme prestataire qui se charge de vous envoyer un employé pour réaliser les prestations convenues.

L'avantage principal est de n'avoir rien à gérer. En cas de souci avec l'intervenant, il faudra d'ailleurs en référer à la société de services qui pourra le remplacer le cas échéant. Ce mode d'intervention permet encore de pallier les périodes de congés ou de maladie d'un salarié à domicile, puisqu'il sera relayé par un collègue, afin d'assurer au client un rythme de prestations stable sur toute l'année. Inconvénient : cette facilité de fonctionnement se paie en général plus cher. De plus, vous n'êtes pas forcément assuré d'avoir toujours la même personne chez vous.

LE PARTICULIER EMPLOYEUR AUX COMMANDES

Afin de faire baisser la facture mais aussi de tisser une relation privilégiée avec votre aide à domicile, vous pouvez vous passer d'un organisme prestataire pour

embaucher en direct votre intervenant. D'après les chiffres de la Fédération des particuliers employeurs de France (Fepem), quelque 3,3 millions de citoyens ont ainsi employé 1,4 million de salariés à domicile en 2019.

Mais attention, pour être dans les clous, vous devez vous plier aux règles du Code du travail qui encadrent l'embauche, le licenciement, les congés, la rémunération de votre employé et plus largement l'ensemble de vos relations professionnelles avec ce dernier. En tête de liste, vous devez notamment calquer son salaire sur la grille de rémunération élaborée par le secteur.

Côté administratif en revanche, l'Urssaf vous simplifie grandement la vie grâce au dispositif du Cesu déclaratif qui se charge d'éditer les bulletins de paie, de calculer les cotisations et charges imputables et d'adresser la fiche de salaire à votre employé.

Bon à savoir : le portail officiel Cesu.urssaf.fr vous guidera dans vos démarches.

DES INTERMÉDIAIRES EN RENFORT

La peur d'être seul aux commandes peut en freiner plus d'un. Des intermédiaires peuvent alors faciliter la tâche des particuliers employeurs.

De façon classique, une entreprise ou une association peut intervenir sous le statut de mandataire de services à la personne et se charger d'effectuer la recherche de candidatures pour vous, mais aussi d'effectuer le recrutement en votre nom ou encore d'organiser le rythme des interventions. Les mandats les plus poussés peuvent inclure le calcul et l'élaboration des fiches de paie. La famille bénéficiaire est donc à la fois cliente de l'organisme mandataire, tout en restant l'employeur du salarié à domicile. C'est une organisation très répandue dans le soutien scolaire.

Urban TV TFI france • 2 21.10 21.10 H ER

LE FLIC DE

BELLEVILLE ★ Film

New York, unité

spéciale, série

arte

UN MONDE

NOUVEAU Doc.

nouveau, doc.

LCP 🦛

22.40 Un monde

20.55

20.35

mardi 15 novembre





LA FRANCE A UN IN CROYABLE TALENT 28 10 La France a un incroyable talent

SAINT ALBERT





france-3

ALEX HUGO

21.10











21.10







KING KONG ★★

Film

10.20 La prophétie de







L'ÂGE DE GLACE 3



UN ŒIL SUR LE

MONDE Magazine













TEI france • 2

CANAL+ france-3



série

Information On peut tout

se dire

APRÈS LE SILENCE Téléfilm 22.45 Infrarouge. doc G 8

























STING AU CHÂTEAU

DE CHAMBORD

libre, doc.

L'ÉQUIPE

Sting l'électron



ote



UN ŒIL SUR LE MONDE Manazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag. RMC

NEW YORK SECTION CRIMINELLE New York section criminelle, série

mag. C NEWS 21.10

SOIR INFO

Information

223 On peut tout

se dire

DÉBATDOC

Documentaire

22.00 Sens Public.







21.10



MARY HIGGINS CLARK : TOI QUE J'AIMAIS TANT Enquêtes extra-

ordinaires, mag.



PROFITER DE SA RETRAITE SOUS D'AUTRES HORIZONS

Face à un pouvoir d'achat en baisse, bon nombre de seniors choisissent de partir à l'étranger pour écouler une retraite heureuse et bon marché au soleil. Comment choisir sa destination ? Quel mode de séjour privilégié ? Comment protéger ses droits ? On vous dit tout.

LA DESTINATION DE VOS RÊVES

Avant de prendre le premier avion venu, demandez-vous ce que vous attendez du pays d'accueil. L'augmentation du pouvoir d'achat est souvent en tête de liste des objectifs. Pour autant, il ne faut pas surestimer ce bénéfice financier. D'après Retraite sans frontières, un guide en ligne et papier spécialisé, le gain de pouvoir d'achat pour un retraité français se limite entre 5 et 8 % dans le sud de l'Espagne, contre 15 à 20 % au Portugal ou en Grèce. Ces destinations restent toutefois privilégiées parce qu'elles allient richesse culturelle, infrastructures hospitalières efficaces et facilité d'effectuer des allers-retours réguliers avec la France.

Pour améliorer réellement votre qualité de vie, il faudra en revanche opter pour le Maghreb (+ 30 % de pouvoir d'achat en Tunisie ou au Maroc) ou l'Asie (+ 50 % en Thaïlande, en Indonésie, au Vietnam...), en contrepartie d'un éloignement durable avec vos proches et d'un mode de vie radicalement différent.

UN PETIT OU UN GRAND SAUT?

Il va sans dire qu'un projet d'expatriation ne s'improvise pas, a fortiori si vous avez des soucis de santé! N'hésitez pas à rejoindre un forum de discussion d'expatriés pour aborder tous vos sujets de préoccupation. De même, l'idéal est de faire un séjour prolongé dans le pays convoité afin d'expérimenter la vraie vie locale. Si vous êtes propriétaire en France, mieux vaut également attendre quelques mois après votre départ pour vendre votre bien (si vous pouvez vous le permettre), afin de conserver une porte de sortie.

Dans un premier temps, ou même à long terme si la solution vous convient, vous pouvez par ailleurs choisir de passer la moitié de l'année à l'étranger et l'autre dans l'Hexagone. De cette façon vous pourrez profiter de cet exotisme, mais aussi de la sécurité du système de soins français, le tout sans conséquences fiscales ni perte des éventuelles aides que vous percevez, telles que l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) et l'allocation supplémentaire d'invalidité (ASI) qui imposent de résider sur le sol national.

Quitte à faire le grand saut, sachez enfin qu'une large offre d'hébergements seniors s'est développée dans les pays prisés comme l'Espagne, le Portugal ou encore le Maroc. Des resorts spécialisés permettent ainsi de passer plusieurs semaines ou mois sur place avec de nombreuses activités ludiques à la clé. Et sur le long terme, des résidences services, similaires aux structures françaises, proposent des appartements privatifs avec un cadre convivial.

PROTÉGEZ VOS DROITS

Vivre de façon permanente à l'étranger entraîne diverses conséquences qu'il convient d'anticiper pour garantir vos droits.

- -> Votre pension de retraite : pas d'inquiétude, peu importe le pays d'expatriation, votre pension vous sera toujours versée sous réserve d'informer votre caisse de retraite de votre départ et de compléter chaque année le « certificat de vie » prérempli disponible sur votre espace personnel sur Info-retraite.fr.
- -> Votre fiscalité : en tant qu'expatrié, votre pension est exemptée de certaines taxes (CSG, CRDS et Casa). Pour le reste, tout dépend du pays d'accueil et s'il a signé une convention fiscale avec la France. Le Portugal exonère par exemple d'impôt les retraités du privé pendant dix ans!

SPORT

RUGBY

NATIONALE

Samedi 19 novembre

18h





Blagnac

RCN

Samedi 26 novembre 18h30





RCN

Rennes

Fédérale 1 Poule 2

Dimanche 6 novembre 15h







Céret

AGR

Dimanche 13 novembre 15h





AGR

Agde

HANDBALL Nationale 2 féminine

Samedi 26 novembre





Narbonne Handball

Urrunarrak

FOOTBALL Régional 1

Samedi 12 novembre

18h





Samedi 26 novembre



18h

Luzenac

FUN

Union St-Estève **FUN** Perpignan MM

VOLLEY LIGUE A MASCULINE

Samedi 5 novembre

20h



Narbonne



Nantes-Rezé

Samedi 12 novembre





Narbonne

Sète

Samedi 19 novembre



20h



Paris





MERCREDI 9 NOVEMBRE RENDEZ-VOUS AU PREMIER REPAS DE L'ESPACE CROISE

A vos agendas ! Lieu prestigieux, invité emblématique, le **premier** repas de l'espace Croisé du RCN se tiendra le 9 Novembre prochain au domaine de l'Hospitalet.

C'est le maître de maison, **Gérard Bertrand** qui vous recevra dans ce lieu narbonnais incontournable. Il sera accompagné de Renaud Gali et des membres du bureau pour lancer officiellement ce premier repas.

Gérard Bertrand partagera avec nous son expérience et répondra aux questions avisées de Soili Herpe.

Il est bien évidemment le chef d'entreprise narbonnais de renommée internationale, mais il est avant tout un vigneron en biodynamie, paysan narbonnais, attaché au terroir et aux traditions.

Des valeurs familiales qu'il a renforcé au rugby, le sport qui a contribué à faire de lui l'homme qu'il est devenu ; un pilier de l'équipe de France. Souvenez-vous, Gérard Bertrand était le capitaine emblématique du stade français et du Racing.

Dépêchez-vous de réserver, le nombre de places est limité à 70 !

L'Espace Croisé a plusieurs missions :

- 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 € H.T. par an.

Puis les animations proposées (Afterworks, soirées dînatoires 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



Service publicité 06 02 11 26 36

Le média qu'il vous faut...

URBAN TV & SORTIES

Magazine TV et agenda du Narbonnais.

jeudi 17 novembre



13P 00 Série

KKI III Esprits criminels, série



NAUX AMÉRICAINS Le syndrome d'Helsinki, série





MANUSens Public, mag. C NEWS





Information 223 On peut tout se dire



Magazine Complément d'enquête, mag.



•4 × KERY JAMES

qui compte

Spectacle Abd Al Malik spectacle **L'ÉQUIPE**





ET IRLANDE / NORV. Sport L'Équipe du Soir. mad.

france-3



La France en vrai. doc.





🞹 Série 2245119-1-1: Lone

Star, série **C** STAR



l'enquête, mag. oter MAKKER



CANAL+



TRIGGER POINT III Série 22.40 Jérôme, les yeux

dans le bleu, doc. TMC



TASTIQUES ★★ Les animaux fantastiques, doc.







Adolescents et criminels doc

france • 5



Documentaire 22.45 C ce soir, mag.



LE TRANSPOR-TEUR 2 ★ Film 122.45 Le transporteur





MONDE Manazine Brunet, Hammett & Cie, mag.

RMC



2235 Vintage Mecanic, doc

LEGO MASTERS Jen.

6

Lego Masters : Extra Brique, ieu



LAURENT BAFFIE Spectacle 22.45 Cauet 100 % libre, spectacle

100 HE



lac, série 21.05



UrbanTV TEI

vendredi 18 novembre

NRJ MUSIC

AWARDS 2022 Vendredi, tout est permis avec Arthur

arte



SILENCE Téléfilm 223 The Doors – Morrison Hotel, doc.



ZONE D'ÉDUCATION **DOCUMENTAIRE** AUII La mémoire volée des francs-maçons

C NEWS



info

france+2



STORY

[생][2년] Or de lui. série G 8



SÉBASTIEN **MED** Jeudi reportage, mag

•4 ×



IVRESSE! Spectacle ₩≣ЫMad gwa va

L'ÉQUIPE



mag.

france-3



PLUS BELLE LA VIE Téléfilm

La grande aventure de Plus belle la vie



Enquête d'action, mag.



STORAGE WARS Série Storage Wars: enchères



Série 22.40 Hawaii 5-0. série

CANAL+



Film Man : 1ère mission, film





90' Enquêtes, mag.



téléfilm RMC



doc.

france-5



NAME ★★ Film MILICéleste et monsieur Proust, doc.





22.40 Sages-femmes, la vie entre leurs mains LCI



ROCHEBIN Magazine Mailli Le 22H Darius Rochebin, mag. RMC



CHEZ VOUS Doc. 22.20 J'irai dormir chez vous, doc.



21.10

MAISON À **VENDRE** Magazine

🛚 Maison à vendre. mag.







FIANCÉ POUR NOËL ⊠∭Un fiancé à louer pour Noël, téléfilm



★, film

DU MARDI 1er AU SAMEDI 12 NOVEMBRE 2022



RENDEZ-VOUS DANS VOTRE MAGASIN



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

Urban**TV**

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé!

BÉLIER du 21 mars au 20 avril

Travail-Argent: ne dépensez pas sans compter. Amour: durant cette période, vous pourrez profiter d'un bonheur serein et authentique. Santé: votre résistance à la fatigue sera sans doute en légère haisse

TAUREAU du 21 avril au 20 mai

Travail-Argent: manqueriez-vous de motivation? Amour: célibataire, vous pourriez rencontrer l'amour plus tôt que vous ne le pensiez. Si vous l'avez déjà trouvé, l'harmonie régnera dans votre couple. Santé: faites du sport.

GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

Travail-Argent: vous n'aurez pas besoin de vous agiter excessivement pour voir les fruits de votre travail vous tomber entre les bras. Amour: si votre cœur est à prendre, il ne le restera pas longtemps. Santé: pour éliminer les toxines: buvez beaucoup d'eau.

CANCER du 22 juin au 22 juillet

Travail-Argent: vous bénéficierez de bons appuis dans le domaine professionnel. Amour: vous allez vivre des journées d'intense satisfaction et de plénitude complète. Santé: c'est la forme. Profitez-en!

LION du 23 juillet au 22 aoûtl

Travail-Argent: vous n'aurez pas de gros soucis dans ce domaine Amour: vous pourriez recevoir des nouvelles de certains membres de la famille dont vous vous étiez éloigné. Santé: vous manquez de souplesse.

VIERGE du 23 août au 22 sept.

Travail-Argent: n'hésitez pas à présenter et à défendre vos projets les plus originaux. Amour: vous aurez envie de sortir et pourrez donc saisir l'occasion de faire de nouvelles rencontres. Santé: le moral est en hausse.

BALANCE du 23 sept. au 22 oct.

Travail-Argent : votre esprit de compétition sera exacerbé durant cette période. Amour : il y a de l'orage dans le ciel de vos amours. Santé : dépensezvous physiquement. Il serait bon de vous oxygéner.

SCORPION du 23 oct, au 21 nov.

Travail-Argent: c'est le moment idéal pour mettre les bouchées doubles. Amour : vous êtes exigeant avec tous ceux que vous aimez et qui vous aiment. Santé : attention à ne pas vous coucher trop tard.

SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

Travail-Argent: vous pourrez vous organiser comme vous le souhaitez au lieu de subir des pressions extérieures. Amour: privilégiez le dialogue. Santé: vous ne manquerez pas de tonus.

CAPRICORNE du 21 déc. au 19 ianv.

Travail-Argent: vous pourriez faire de belles affaires durant cette période. Amour: un conseil: mettez votre orgueil de côté et faites le premier pas même si vous ne pensez pas être en tort. On appréciera ce geste. Santé: gare aux excès en tous genres.

VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

Travail-Argent: prenez le temps d'établir une vraie stratégie professionnelle et de la suivre point par point. Amour: vous mênerez une vie sociale brillante et vous entraînerez votre partenaire dans un tourbillon d'activités. Santé: tout va bien dans ce domaine.

POISSONS du 19 fév. au 20 mars

Travail-Argent : votre situation financière n'est pas très brillante mais pas désespérée. Amour : fuir la routine est une excellente idée. Vous ferez tout pour étonner votre partenaire. Santé : ne qaspillez pas votre belle énergie.

LA RECETTE

de saison

...à vos casseroles!



EFFILOCHÉ DE THON EN MOUSSE DE CHÂTAIGNE ET CHIPS DE JAMBON CRU

Préparation : 20 min Cuisson : 15 min Gélification : 6h

pour 16 verrines :

Pour la mousse : 420 cl d'eau, 2 cubes de bouillon de légumes, 1 boîte de purée de Marrons Sabaton (435 g), 12 g de gélatine en feuilles, 240 g de crème liquide, 400 g de thon frais, 1 c. à s. d'huile d'olive, 6 tranches fines de jambon cru.

préparation :

Préchauffer le four à 200 °C.

Disposer le jambon cru sur une plaque entre 2 feuilles de papier sulfurisé et recouvrir d'une seconde plaque. Enfourner 10 min puis laisser refroidir.

Hydrater les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

Dans une casserole, porter à ébullition l'eau et les cubes de bouillon.

Mélanger la purée de marrons avec la crème liquide et la gélatine réhydratée essorée.

Mixer longuement avec un mixeur plongeant et filtrer au tamis.

Dans une poêle, cuire le thon dans l'huile d'olive 1 à 2 min sur chaque face. Émietter le thon avec une fourchette. Répartir la préparation au marron dans les verrines, le thon émietté, puis rajouter quelques chips de jambon. Réserver au réfrigérateur jusqu'à gélification.

Ă déguster frais.

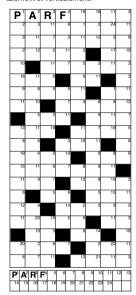
La star du moment : La châtaigne

C'est un fruit très énergétique parfait pour la saison. On l'utilise dans de nombreux plats et deserts.

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

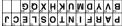




SOLUTIONS UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

1 - L'étoile de la bouée 2 - Le numéro 3 3 - Les oreilles du cheval 4 - La tribune 5 - Le soleil 6 - La barrière 7 - Les oreilles de la bouée numéro 1

Z ERREURS



LES MOTS CODES

Du 9 au 19 novembre venez chez TRIDÔME fêter les marques !









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 Tridôme Narbonne

■ Centre commercial Bonne Source.





DIMANCHE 6 NOVEMBRE



15H









NARBONNE ARENA

OUVERTURE DE LA BILLETERIE À 10H30





GROUPE HEXAÔM

EXCEPTIONNELLE

OFFRE

90% DE 1 RECOMMANDATIONS S

DEPUIS 1919 100 ANS AU 2 SERVICE DE CO

U 25 AGENCES E COMMERCIALES

ENTREPRISE 4
FAMILIALE DEPUIS MAIS
5 GÉNÉRATIONS À

+ DE 500

MAISONS LIVRÉE
À CE NOUR

Offre valable pour tous les contrats de construction de maison signés avec la société HEXAOM SA (1) sous sa marque MAISONS DE MANON entre le 1 octobre et le 30 novembre 2022 et sous réserve de la bonne réalisation des conditions suspensives, chaque client peut bénéficier de 5000 € TTC de prestations complémentaires. Seules les prestations complémentaires. Seules les prestations référencées chez Maisons de Manon pourront être retenues. Le choix des prestations n'est pas limité en nombre, seule la valeur cumulée des prestations ne doit pas dépasser 5000 € TTC. Ces prestations viendront en complément des prestations incluses dans le prix convenu. Offre disponible dans les agences participantes à l'opération. Offre non

(1) HEXAOM SA - 2 route d'Ancinnes - BF 70017 - 61001 ALENÇON | SA AU CAPITAL DE 1 250 000 € | SIRET 095 720 314 00012 | RCS 41 ENCON R 095 720 314









maisons-de-manon.fr



GINESTAS

Villa t4 sur terrain 424 m²

197 000 €*

CANET D'AUDE

Villa t4 sur terrain 385 m²

221 000 €*

SALLELES D'AUDE

Villa t4 sur terrain 415 m²

225 600 €*

FABREZAN

Villa t4 sur terrain 425 m²

183 500 €*

ARGENS-MIN.

Villa t4 sur terrain 540 m²

195 500 €*

VENTENAC M.

Villa t4 sur terrain 493 m²

212 600 €*

LEZIGNAN C.

Villa t4 sur terrain 340 m²

187 500 €*

MARCORIGNAN

Villa t4 sur terrain 316 m²

230 000 €*

NARBONNE

Villa t4 sur terrain 292 m²

241 000 €*

Prix calculés avec la nouvelle norme ro2020 qui permet de réduire les consommation d'énergies.

constructeur depuis 1919

* Prix notaire et branchement inclus- Photos non contractuelles.

2 rue Guiraud Riquier 11100 NARBONE 06 68 32 61 05 - narbonne.manon@maisonfc.fr



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr.