

**CUISINES RÉFÉRENCES**

CRÉATEURS CUISINISTES

PLÉBISCITÉ EN 2022



# URBAN TV & SORTIES

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

GRATUIT

CUISINES RÉFÉRENCES

VOUS OFFRE LA TVA EN PAGES CENTRALES →

## POUR NOËL Offrez de L'ÉMOTION



*Billetterie*  
dans les points  
de vente habituels

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

et sur

**[narbonne-arena.fr](http://narbonne-arena.fr)**

# NARBONNE

centre-ville à deux pas des Halles



À partir de  
**135 000€**

**LANCEMENT  
DES TRAVAUX**

## Votre nouvelle vie

# RÉSIDENCE BERGÉ

---

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

# EXEMPLE APPARTEMENT TYPE 3



**LANAT**  
VIVRE LE SUD

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

## SPECTACLES & CINÉ

**Julie Villers**

«Je butterai bien ma mère un Dimanche»

**26 janvier - 21h**

Café théâtre de la Poste  
à la Table du Casino de Ginestas



**Julie Villers**

«Exquise, tonique et digestive»

**27 janvier - 20h30**

Espace Dominique BAUDIS - Narbonne Plage

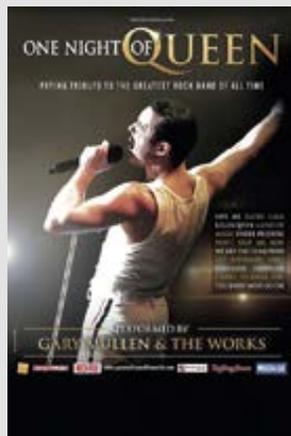
**Réservez vos places  
au 06 47 71 25 66**



**ONE NIGHT OF QUEEN**

WE WANT TO BREAK FREE !

**25 janvier 2023 - 20h**



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



Réservez vos places  
dés aujourd'hui  
sur le site internet



**Opération Grizzly**

De Vasily Rovenskiy

**Mercredi 21 décembre - 11h**



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS  
[cgrcinemas.fr/narbonne](http://cgrcinemas.fr/narbonne)

**Lazzi**

**Vendredi 6 janvier - 20h**

De Fabrice Melquiot



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS  
[theatrecinema-narbonne.com](http://theatrecinema-narbonne.com)

**Marie-Ange Nguci**

**Samedi 14 janvier - 20h**

Piano



POUR NOËL  
**Offrez de  
L'ÉMOTION**

**Billetterie**  
dans les points  
de vente habituels

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

et sur  
[narbonne-arena.fr](http://narbonne-arena.fr)

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS  
[narbonne-arena.fr](http://narbonne-arena.fr)

  
**Narbonne Arena**

Ho ho ho ! Xmas is coming !

Pour la plupart d'entre nous, cette année a été inédite et riche en péripéties. Elle est tout de même passée à toute vitesse et la nouvelle année pointe déjà le bout de son nez !

**Les fêtes de Noël sont attendues avec impatience par petits et grands.** Entre sapins illuminés, cadeaux, réveillons et décorations, la même féerie se renouvelle chaque année, **réchauffant nos cœurs**, pour notre **plus grand bonheur**.

Grâce à la **Ville de Narbonne**, plongez dans **l'univers de Casse-Noisette ! Un décor innovant et féérique** qui vous embarquera dans différents endroits du cœur de ville.

Spectacle son & lumière, patinoire, déambulations, marché de Noël, fête foraine, palais du jeu... **de nombreuses animations sont au programme** afin que **toutes les générations** puissent vivre **des moments inoubliables**, en famille ou entre amis.

**Vous avez encore des cadeaux de Noël à faire ?** Pas de panique ! Parcourez les pages de votre **magazine préféré ! Nos partenaires commerçants et artisans** vous réservent des **offres de fin d'année exceptionnelles !**

**Joyeuses Fêtes de Noël à tous !**

Et 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](http://www.urbantv-narbonne.fr), ou parcourir les programmes TV de vos chaînes préférées en temps réel !

**Toute l'équipe d'Urban TV & Sorties vous souhaite de belles fêtes de fin d'année et vous dit à l'année prochaine !**

JACQUES CHAMBON  
TOUT SEUL...

MERLIN DANS  
KAMELOTT

LA VIE EST UNE FÊTE

MISE EN SCÈNE  
DOMING PALANQU

Le Théâtre historique et culturel  
**Théâtre**  
DE LA POSTE  
en tournée  
Vos spectacles en région

Le 13 janvier  
Cinéma Le Royal – Ouveillan

Spectacle à  
20h30

Réservations et programmation disponibles sur : [www.theatredelaposte.fr](http://www.theatredelaposte.fr)  
Une info , un conseil : 06 47 71 25 66

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>ELECTION DE MISS FRANCE</b> 00.40 Objectif Miss France..., doc.	21.10  <b>LES GROSSES TÊTES</b> 23.35 Quelle époque !	21.10  <b>MEURTRES À LA POINTE DU RAZ</b> 22.45 Meurtres en Cornouaille, téléfilm	21.00  <b>PERMIS DE CONSTRUIRE</b> Film 22.40 J'adore ce que vous faites, film	20.55  <b>ÉCHAPPEES BELLES</b> Magazine 22.30 Échappées belles, mag.	21.10  <b>THE EQUALIZER</b> Série 22.50 The Equalizer, série
20.55  <b>LE ROYAUME PERDU DES PHARAONS NOIRS</b> 22.30 Le télescope James-Webb, doc.	21.15  <b>THE CHOSEN</b> Série 23.00 The Chosen, série	21.05  <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> Série 23.00 La petite histoire de France, série	21.05  <b>COLUMBO</b> Série 22.55 Columbo, série	21.05  <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> Mag. 23.05 Chroniques criminelles, mag.	21.10  <b>THE BIG BANG THEORY</b> Série 22.35 The Big Bang Theory, série
20.45  <b>ESCOFFIER, OU L'INVENTION DE LA GASTRONOMIE MODERNE</b> 22.15 La tournée royale des Windsor, doc.	21.10  <b>PICCOLO SAXO ET COMPAGNIE</b> 23.00 A. Manoukian Et J.-F. Zygel Improvisent	21.10  <b>TOP STREAMING DE L'ANNEE 2022</b> 22.10 40 ans de tubes disco et dance	21.05  <b>TOUT LE MONDE...</b> 22.30 Tout le monde...	20.00  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.	21.00  <b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.50 Joséphine, ange gardien, série
21.00  <b>SOIR INFO WEEK-END</b> 23.00 Face à Bock-Côté, mag.	21.05  <b>AUTO : COURSES DE CAISNES À SAVON</b> 23.10 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  <b>MINUSCULE : LA VALLEE DES FOURMIS...</b> 22.40 Le Zapping du Père Noël, doc.	21.10  <b>LES DERNIÈRES RELIQUES DU CHRIST</b> 22.35 Le mystère des reliques de St Pierre	21.10  <b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 22.00 Retour à l'instinct primaire, doc.	21.05  <b>L'ESPRIT S'AMUSE</b> Téléfilm 22.55 Héritages, mag.

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>LE PRINCE OUBLIÉ</b> ★ Film 23.05 Esprits criminels, série	21.10  <b>L'ASCENSION</b> ★★ Film 22.55 L'essentiel club, film	21.10  <b>INSPECTEUR BARNABY</b> Série 22.40 Inspecteur Barnaby, série	21.00  <b>VERSTAPPEN L'INDOMPTABLE</b> 22.50 355, film	20.55  <b>LES 100 LIEUX QU'IL FAUT VOIR</b> 22.45 Opium en Indochine, une affaire d'État, doc.	21.10  <b>ZONE INTERDITE</b> Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.
21.00  <b>L'ODYSSÉE DE L'AFRICAN QUEEN</b> ★ 22.45 Dean Martin, doc.	21.10  <b>JEUX INTERDITS</b> ★★ Film 22.40 Papy fait de la résistance Labro, mag.	21.05  <b>LA BELLE ET LA BÊTE</b> ★ Film 23.20 La cité de la peur ★, film	21.05  <b>LE GRAND BÊTISIER DE NOËL</b> 22.40 Le Grand Bêtisier de Noël	21.05  <b>LE RETOUR DE LA MOMIE</b> ★ Film 23.25 Le roi Scorpion : Le livre des âmes	21.10  <b>LE BAL MASQUÉ DE NOËL</b> Téléfilm 23.00 Le journal de Noël, téléfilm
21.05  <b>REMBOB'INA</b> Magazine 23.00 Les grands entretiens...	21.10  <b>LE PÈRE NOËL EST UNE ORDURE</b> 22.35 Papy fait de la résistance	21.10  <b>CHICAGO FIRE</b> Série 22.40 Chicago Fire, série	21.00  <b>L'APPRENTI PÈRE NOËL</b> ★ Film 22.25 L'apprenti père Noël et le flocon	20.00  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.	21.00  <b>SISSI FACE À SON DESTIN</b> ★ Film 23.05 Sissi impératrice ★, film
21.00  <b>EN QUÊTE D'ESPOIR</b> Magazine 22.00 Soir info week-end	21.05  <b>THE CREW</b> ★ Film 22.50 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  <b>LE CERVEAU</b> ★ Film 23.20 La Belle et la Bête ★, film	21.10  <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> Doc. 22.45 Faites entrer l'accusé, doc.	21.10  <b>SEULS FACE À L'ALASKA</b> Doc. 22.20 Seuls face à l'Alaska, doc.	21.05  <b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b> 22.55 Les petits meurtres d'Agatha Christie

Et si pour **Noël**  
vous vous offriez  
la **future maison**  
de vos rêves ?



**VOTRE VILLA**

**À 20 min. de Narbonne**

à partir de **173 000 €<sup>TTC</sup>**  
tous frais compris\*



\* Terrain vu pour vous et transaction en direct avec notre partenaire foncier sous réserve de disponibilité.  
Frais de notaire et terrain inclus.

INTÉRESSÉS ? CONTACTEZ NICOLAS POURSIN AU  
**06 86 38 59 97** OU **04 68 32 40 40**

[WWW.SM-MAISONS.COM](http://WWW.SM-MAISONS.COM)



**URBAN  
MAISON**



## DES POÊLES ET CHEMINÉES TOUJOURS PLUS DESIGN

Winter is coming ! La saison des feux de bois arrive, et avec elle, son lot de nouveautés. Si les poêles et cheminées convainquent toujours plus de Français, c'est d'abord parce qu'ils permettent de se chauffer à moindre coût, mais aussi parce que ces équipements apportent une touche d'originalité à nos intérieurs. En plus d'allier écologie et performances, ils deviennent en effet des pièces déco à part entière. Poêles suspendus, cheminées panoramiques, parois sans montants et coulissement latéral, versions mini... Nos appareils de chauffage sont à la pointe de la modernité et savent se fondre harmonieusement dans l'architecture. Présentation des grandes tendances de cette année.

### EN VERSION MINI

Si l'on se laisse facilement séduire par l'effet chaleureux d'un poêle à bois ou d'une cheminée, ce type d'installation ne convient pas à tous les intérieurs, et notamment les plus petits dans lesquels il est souvent impossible d'installer de tels dispositifs.

Qu'à cela ne tienne, les fabricants développent de plus en plus de modèles XS tout aussi cocooning, mais qui s'adaptent aux surfaces restreintes. Outre le fait qu'il puisse investir des petits logements, le principal avantage d'un appareil de chauffage au bois XS est qu'il peut se coller au mur et notamment dans les angles afin d'optimiser tous les espaces, grâce à sa sortie de fumée supérieure. En effet, on évite ici un encombrement en profondeur supplémentaire, ce qui n'est pas négligeable lorsqu'on doit compter chaque mètre carré.

Attention toutefois, ces versions miniatures font seulement office de chauffage d'appoint. Leur puissance se situe ainsi aux alentours de 5 kW et elles fonctionnent avec des bûches de petites tailles (et donc plus chères à l'achat).

### EN LÉVITATION

Pour les logements qui disposent d'une belle superficie, le

poêle à bois suspendu est probablement l'option la plus design. Ici, l'appareil peut être relié au plafond et tenir grâce au conduit, ou bien, se fixer directement au mur. Dans tous les cas, le socle disparaît totalement pour laisser place à l'esthétisme du produit.

Néanmoins, si cette solution est originale et séduisante, il faut savoir que les poêles suspendus nécessitent aussi un ancrage mural important, ce qui n'est pas forcément le cas dans les habitations modernes, souvent dotées de plaques de plâtre. En revanche, si le poêle est placé au centre de la pièce par exemple, il permettra une répartition optimale de la chaleur et une performance énergétique importante. Évidemment, le prix de ces modèles est forcément bien plus élevé que les appareils classiques. Comptez jusqu'à 7 000 € pour un poêle suspendu.

### SPECTACLE PANORAMIQUE

Assurément esthétiques, les poêles à bois et cheminées permettent aussi d'admirer le spectacle des flammes sans en rater une miette ! En effet, il existe des modèles panoramiques, c'est-à-dire dotés d'une large vitre qui occupe la quasi-totalité de la face avant du foyer. Certains disposent même de plusieurs vitrages pour une vision encore plus sensationnelle. À cela s'ajoute l'option « rotation », qui permet de profiter du feu sous tous les angles, peu importe où l'on se trouve dans la pièce. Selon les appareils, une rotation de 36 à 360 degrés est possible.

### LE PETIT PLUS : UNE PLAQUE DE CUISSON

En plus de chauffer votre intérieur, les dernières innovations vous permettent également de cuisiner avec votre poêle à bois. Certains appareils sont ainsi tout-en-un et séduisent par leur capacité à cuisiner au feu de bois, tout en disposant de la technologie actuelle. Ces poêles sont pour cela équipés d'une plaque vitrocéramique escamotable, d'une hotte et d'un gril pour répondre à tous les besoins.

# Notre PROGRAMME

**Vendredi 16 & Samedi 17.12**

Visite de Kevin des Minions

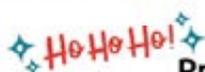


**Samedi 17.12**

Concert de la Mère-Noël

**Lundi 19.12**

Présence de Stella de Pat Patrouille

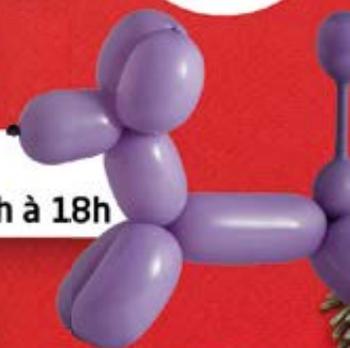


**Mardi 20.12**

Présence du Père-Noël

**Mercredi 21.12**

Sculpture de ballons de 14h à 18h



**Jeudi 22 & Vendredi 23.12**

Présence de Mickey



**Vendredi 23.12**

Concert de la Mère-Noël



**Mercredi 28.12**

Présence d'Olaf

<b>TF1</b>  <b>JOSEPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 23.00 New York, unité spéciale, série	<b>france-2</b>  <b>L'ART DU CRIME</b> Téléfilm 22.40 L'art du crime, série	<b>france-3</b>  <b>GREEN BOOK : SUR LES ROUTES DU SUD</b> ★★ Film 23.15 Get On Up ★, film	<b>CANAL+</b>  <b>PARIS POLICE 1900</b> Série 23.00 Caractères	<b>france-5</b>  <b>LES TRÉSORS DU PARIS HAUSSMANNIEN</b> 22.30 C dans l'air, mag.	<b>6</b>  <b>ASTÉRIX - LE DOMAINE DES DIEUX</b> 22.40 Astérix et Cléopâtre ★, film
<b>arte</b>  <b>LE GUÉPARD</b> ★★ 23.40 « Le guépard » - l'histoire d'un grand roman, doc.	<b>C8</b>  <b>LA BÛCHE</b> ★ Film 23.10 LES 10 desserts préférés : le classement des Français	<b>W9</b>  <b>FAMILLES ROYALES : SECRETS ET SCANDALES</b> 22.35 Meghan et Harry : la guerre..., doc.	<b>TMC</b>  <b>CHARLIE ET LA CHOCOLATERIE</b> 23.35 Le roi Arthur : la légende d'Excalibur	<b>TFX</b>  <b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 23.10 Appels d'urgence, mag.	<b>TF1</b>  <b>CRIMES</b> Documentaire 23.00 Crimes, doc.
<b>LCP</b>  <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	<b>+4</b>  <b>BEABADOOBEE</b> Spectacle 22.10 Leonie, spectacle	<b>C STAR</b>  <b>LE GRAND BÉTISIERS</b> 22.55 Le grand bêtisier de Noël 2019	 <b>LIKE-MOI À NOËL</b> Téléfilm 22.45 La légende de Noël, téléfilm	<b>LCI</b>  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	<b>TF1</b>  <b>A LA RECHERCHE DE MON PÈRE NOËL</b> 22.45 Les 12 rendez-vous de Noël, téléfilm
<b>C NEWS</b>  <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	<b>L'ÉQUIPE</b>  <b>MULTISPORTS : LES JEUX INSOLITES</b> Sport 22.50 L'Équipe du Soir, mag.	<b>6ter</b>  <b>KAAMELOTT</b> Série 22.45 Kaamelott, série	<b>RMC</b>  <b>VOLCANS : MENACE SUR L'EUROPE</b> Doc 23.20 Les 10 catastrophes...	<b>RMC</b>  <b>TITANIC : ANATOMIE D'UN GÉANT</b> Doc. 22.25 Chantiers Atlantique..., doc.	<b>TF1</b>  <b>THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES...</b> Série 22.00 The closer : L.A. enquêtes..., série

<b>TF1</b>  <b>L'ÂGE DE GLACE 4</b> ★ Film 22.50 L'Âge de glace : les lois de l'univers ★	<b>france-2</b>  <b>LE BIG SHOW DE NOËL</b> 23.25 Génération Panama	<b>france-3</b>  <b>RENDEZ-VOUS AVEC LE CRIME</b> Téléfilm 22.40 Le mort de la plage, téléfilm	<b>CANAL+</b>  <b>EN ATTENDANT BOJANGLES</b> Film 23.10 On est fait pour s'entendre, film	<b>france-5</b>  <b>LA FOLLE AVENTURE DU CHOCOLAT</b> Doc. 22.30 C dans l'air, mag.	<b>6</b>  <b>LA FRANCE A UN INCROYABLE TALENT</b> 23.25 La France a Un Incroyable Talent
<b>arte</b>  <b>LA POURSUITE INFERNALE</b> ★★ Film 22.30 Les 3 jours du Condor ★★, film	<b>C8</b>  <b>LA MAGIE DE NOËL À DISNEYLAND</b> Doc. 23.10 La magie Disney, les plus grands secrets...	<b>W9</b>  <b>ÉTAT DE CHOC</b> Magazine 23.10 État de choc, mag.	<b>TMC</b>  <b>90' ENQUÊTES</b> Magazine 23.55 90' Enquêtes, mag.	<b>TFX</b>  <b>TATIE DANIELLE</b> ★ Film 23.10 Les visiteurs en Amérique ★, film	<b>TF1</b>  <b>HOOK OU LA REVANCHE DU CAPITAINE CROCHET</b> 23.45 A la poursuite de la chambre d'ambre
<b>LCP</b>  <b>DÉBATDOC</b> Doc. 23.30 Les grands entretiens de Daphné Roulier	<b>+4</b>  <b>DAFT PUNK UNCHAINED</b> Doc. 23.25 David Bowie : Naissance..., doc.	<b>C STAR</b>  <b>LE MEILLEUR FORGERON</b> Série 22.00 Le meilleur forgeron, série	 <b>LE GRINCH</b> ★ Film 22.50 Le trio venu d'ailleurs : les contes d'Arcadia	<b>LCI</b>  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	<b>TF1</b>  <b>CAMPING PARADIS</b> Série 22.40 Camping Paradis, série
<b>C NEWS</b>  <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	<b>L'ÉQUIPE</b>  <b>SESTAO RIVER CLUB / ATHLETIC BILBAO</b> 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	<b>6ter</b>  <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> Série 02.30 Programmes de nuit	<b>RMC</b>  <b>LES SECRETS ENGLOUTIS</b> Doc. 23.10 Les secrets engloutis, doc.	<b>RMC</b>  <b>L'ÂGE D'OR DES CHÂTEAUX FORTS</b> 22.25 La grande histoire des châteaux forts	<b>TF1</b>  <b>SNAPPED : FRATRIE MEURTRIÈRE</b> Mag. 22.05 Snapped : fratrie meurtrière, mag.

# PRÉVENTE

# AVATAR



Réservez vos places **dès aujourd'hui**  
sur le site internet

<https://www.cgrcinemas.fr/narbonne/evenement/2045562-avatar-la-voie-de-l-eau>



**DANS VOTRE CINÉMA**  
**LE 14 DÉCEMBRE**



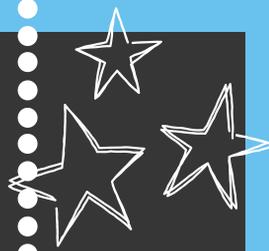
TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>VALÉRIEN ET LA CITÉ DES MILLE PLANÈTES</b> 23.30 New York, unité spéciale, série	21.10  <b>FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA</b> Téléfilm 23.05 Fais pas ci, fais pas ça, doc.	21.10  <b>IL ÉTAIT UNE FOIS CHAMPS-ÉLYSÉES</b> 23.00 Enrico Macias, de l'amour plein la tête	21.00  <b>BENJAMIN BIOLAY CHRISTMAS SHOW</b> 23.35 30 <sup>e</sup> comité central du Groland	21.00  <b>RENDEZ-VOUS EN TERRE INCONNUE</b> 22.50 C dans l'air, mag.	21.10  <b>LES BLAGUES DE TOTO</b> Film 22.40 Scènes de ménages, série
20.55  <b>CAMILLE REDOUBLE</b> ★★ Film 22.50 Julio Iglesias, doc.	21.20  <b>LES CHEVALIERS DU FIEL DYNAMITENT 2022</b> 23.10 Les Chevaliers du Fiel dynamitent 2021	21.05  <b>LES 100 VIDÉOS QUI ONT FAIT RIRE LE MONDE</b> 22.50 Les 100 vidéos qui ont fait rire...	21.25  <b>LA GRANDE EXPÉRIENCE</b> 23.25 90' Enquêtes, mag.	21.05  <b>NOËL À DISNEYLAND : DANS LE SECRET...</b> 22.55 Noël au soleil ou sous la neige, mag.	21.10  <b>LA GRANDE INONDATION</b> Téléfilm 23.05 La grande inondation, téléfilm
20.30  <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10  <b>LE SOLDAT ROSE</b> Spectacle 22.45 Zaz aux Carrières de Lumières	21.10  <b>COCO</b> ★ Film 23.10 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05  <b>NOËL : LA FÊTE PRÉFÉRÉE DES FRANÇAIS</b> 22.45 Noël : la fête préférée des Français	20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00  <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> Série 22.50 New York section criminelle, série
21.10  <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	21.05  <b>MULTISPORTS : LES JEUX INSOLITES</b> 22.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  <b>UN RACCOURCI DANS LE TEMPS</b> ★ 23.00 Le Zapping le plus chat, doc.	21.10  <b>IMMERSION DANS UNE AIRE D'AUTOROUTE</b> 22.55 Les anges de l'autoroute, doc.	21.10  <b>IMMERSION DANS UNE MÉGA FOURRIÈRE</b> Doc. 22.45 Immersion dans une méga fourrière, doc.	21.05  <b>MYSTÈRE À LA SORBONNE</b> 22.55 Enquêtes Extraordinaires, mag.

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>GASTON LAGAFFE</b> ★ Film 22.45 Esprits criminels, série	21.10  <b>PRODIGES</b> 23.25 Gautier Capucen, au cœur des villes et villages, doc.	21.10  <b>L'AILE OU LA CUISSE</b> ★ Film 22.50 Coluche, une époque formidable	21.00  <b>TOP GUN : MAVERICK</b> Film 23.20 Le cercle, mag.	21.00  <b>LA GUERRE DES TRÔNES</b> Doc. 22.50 C dans l'air, mag.	21.10  <b>40 ANS DE BÉTISIERS : LE GRAND CLASSEMENT</b> 23.15 Johnny par Lætitia, doc.
20.55  <b>LE TEMPS RETROUVÉ</b> Film 23.35 Sous le poirier, la mort, téléfilm	20.50  <b>RUGBY : TOULON / LYON</b> 23.00 Jeudi reportage, mag.	21.05  <b>NCIS</b> Série 22.50 NCIS, série	21.25  <b>HARRY POTTER ET LES RELIQUES DE LA MORT</b> 00.05 Harry Potter : Retour à Poudlard	21.05  <b>LE BIG BÉTISIÈRE DE NOËL</b> 22.50 Le Big Bêtisier de Noël	21.10  <b>LE SUPER BÉTISIÈRE</b> 22.40 Elie Semoun, l'effroyable vérité, doc.
20.35  <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10  <b>GIMS &amp; CIE</b> Spectacle 23.05 La grande soirée de Soolking	21.05  <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 23.05 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05  <b>PETER ET ELLIOTT LE DRAGON</b> ★★ 22.45 Cœur de dragon 2, téléfilm	20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00  <b>JOSEPHINE</b> ★ Film 22.45 Fleabag, série
21.10  <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	21.00  <b>BASKET : REAL MADRID / ASVEL</b> 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  <b>FAMILLES EXTRAORDINAIRES</b> Mag. 23.10 Familles Extraordinaires, mag.	21.10  <b>INSIDE AIR FRANCE</b> Doc. 22.55 Inside ikea, doc.	21.10  <b>DUEL 2 MÉCANIQUES : LAGAF' VS BRUCE JOUANNY</b> 22.25 SOS garage, doc.	21.05  <b>ANNA KARENINE</b> Film 23.30 L'esprit s'amuse, téléfilm

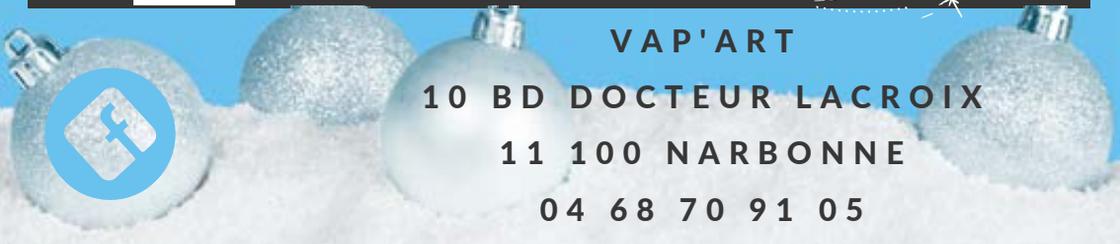


# VAP'ART

CBD Shop à Narbonne



Avec Vap'Art,  
offrez-vous  
un voyage de tranquillité  
pour Noël !



VAP'ART

10 BD DOCTEUR LACROIX

11 100 NARBONNE

04 68 70 91 05



# Vous aussi, intégrez le carnet **Sortez +**

Pendant **toute une année**  
développez **une nouvelle clientèle**

Le carnet  c'est  
GUIDE DE DÉCOUVERTE AUDOIS

Une **visibilité permanente**  
sur le web



+ de **5500 followers**  
sur facebook

- ✓ Faites la **promotion** de votre entreprise
- ✓ Mettez en avant votre **savoir-faire**
- ✓ Augmentez votre **chiffre d'affaires**



Définissez vos offres  
**Contactez-nous !**

**06 03 824 825**  
**philippe@sortezplus.fr**

**www.sortezplus.fr**



 Rejoignez-nous



**URBAN  
CUISINE**



## Les technologies modernes au service des cuisines ouvertes

Les Français raffolent des cuisines ouvertes ! Une mode qui donne du pain sur la planche aux fabricants, bien décidés à relever le défi de rendre cette pièce aussi pratique qu'esthétique. Tour d'horizon des solutions à votre disposition.

Exit les cuisines fermées ! Désormais, cette pièce de vie se veut ouverte et centrale, et n'a (quasiment) rien à cacher, si ce n'est son électroménager. Pour ce faire, les fabricants redoublent d'idées et proposent aux consommateurs une ribambelle d'innovations, aussi design qu'ergonomiques. Mobilier coulissant, électroménager dissimulé ou encore connecté, votre cuisine pourrait bien devenir the place to be de votre nid !

### INTÉGRÉ POUR DEVENIR INVISIBLE

Comment rendre votre cuisine spacieuse et épurée, sans pour autant devoir vous séparer de tout l'électroménager ? Grâce au principe du trompe-l'œil, bien sûr ! Plusieurs marques proposent des lave-vaisselle ou encore des réfrigérateurs qui se fondent parfaitement dans les placards de la cuisine. En effet, complètement intégrés dans la décoration, ces meubles sauront se confondre avec le reste de la pièce.

Aussi étonnant que cela puisse paraître, les tiroirs d'angle peuvent également être une bonne alternative pour dissimuler vos ustensiles et ne pas perdre de place. Bien pensés, ils nous permettent d'exploiter le plus d'espace possible grâce à des modules en articulés V.

### COULISSER POUR MIEUX DISSIMULER

Des objets qui ne ressemblent pas à ce qu'ils sont, voilà une sacrée innovation ! Les appareils de dernière génération peuvent ainsi prendre l'apparence de gadgets que l'on croirait tout droit sorti d'un nouveau James Bond.

C'est le cas de la hotte invisible qui coulisse sur votre plan de travail. Lorsqu'elle ne fonctionne pas, cette dernière est rangée et inexistante. Mais il suffit d'appuyer sur un bouton pour que sa petite vitre rétroéclairée se dresse et empêche la diffusion des vapeurs et des odeurs. Pratique et fonctionnelle, cette hotte correspond à toutes les tailles de cuisine et s'arrête automatiquement après cuisson.

Certains voient encore plus grand. Puisque les cuisines actuelles se veulent ouvertes sur la pièce de vie, sachez qu'il est désormais possible de dissimuler votre évier ou votre plaque de cuisson en faisant glisser votre plan de travail par-dessus. Ingénieux, pratique et design, ce système permet à vos convives de s'attabler dans un décor épuré. Au contraire, si vous avez besoin de cuisiner ou d'utiliser le robinet, il suffira de faire coulisser l'élément de l'autre côté afin de retrouver la partie fonctionnelle.

### RESTEZ CONNECTÉ

Puisque les nouvelles technologies font partie intégrante de notre quotidien, il n'est pas surprenant que la domotique s'invite aussi dans nos cuisines. En effet, ces pièces sont maintenant souvent équipées de ports USB sur lesquels on peut connecter une clé. Vous pouvez ainsi recharger votre smartphone ou encore télécharger une recette via votre tablette. La cuisine du futur comprend une pléthore d'objets connectés. Un réfrigérateur est ainsi capable de répertorier les aliments manquants, une balance alimentaire peut garder en mémoire chaque pesée, tandis qu'une kyrielle d'appareils électroménagers se mettent en route et s'éteignent automatiquement comme la hotte, le four ou encore la plaque de cuisson. Une sécurité et un confort d'utilisation à portée de main et surtout de smartphone !

# CUISINES RÉFÉRENCES

IL Y A FORCÉMENT VOTRE CUISINE



LAISSEZ-VOUS INSPIRER, CRÉEZ COMME VOUS VOULEZ  
AVEC LES CONSEILS DE NOS SPÉCIALISTES !

Plébiscité  
en 2022 !



JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE 2022  
LA TVA VOUS EST OFFERTE\* !

CHEZ **CUISINES RÉFÉRENCES**



43 AVENUE DU CHAMP DE MARS • NARBONNE  
(À CÔTÉ DE L'ORANGE BLEUE)

[WWW.CUISINES-REFERENCES.FR](http://WWW.CUISINES-REFERENCES.FR)

**04 68 70 56 32**

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>JEFF PANACLOC ADVENTURE</b> 23.30 Vendredi, tout est permis avec Arthur	21.10  <b>CAPITAINE MARLEAU</b> Série 22.45 Capitaine Marleau, série	21.10  <b>300 CHŒURS CHANTENT POUR LES FÊTES</b> 23.25 300 Chœurs chantent	20.55  <b>RUGBY : TOULOUSE / CASTRES</b> 22.50 Canal Rugby Club le débrief	21.00  <b>1ERS PAS DANS LES ROCHEUSES</b> 22.30 C dans l'air, mag.	21.10  <b>LE LIVRE DE LA JUNGLE</b> ★★ Film 23.00 Casse-Noisette et les 4 royaumes ★
20.55  <b>L'AVENTURE INTÉRIEURE</b> ★ Film 22.55 Douce nuit, folle nuit, téléfilm	21.20  <b>EN ATTENDANT NOËL</b> 23.10 Les Petits Chanteurs de Saint-Marc	21.05  <b>TOUS ENSEMBLE À AGADIR...</b> Spectacle 22.50 Ce soir on chante pour les pompiers	21.25  <b>I LOVE YOU COIFFURE</b> Téléfilm 23.40 Muriel Robin – Et toi !, spectacle	21.05  <b>L'ÉLÈVE DUCOBU</b> ★ 22.55 Noël à Disneyland : dans le secret du plus grand parc	21.10  <b>LES CHAMOIS</b> Série 22.15 Les chamois, série
20.30  <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 23.00 Au bonheur des livres, mag.	21.10  <b>LES FOLIES GRUSS</b> Spectacle 22.25 Déluge, spectacle	21.10  <b>BILLY ELLIOT</b> ★★ Film 23.15 Coco ★, film	21.05  <b>WRAP BATTLE : LE PLUS BEAU DES CADEAUX</b> 22.45 Wrap battle : le plus beau des cadeaux	20.00  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	21.00  <b>CHRIST(OFF)</b> ★ Film 22.45 La Môme ★★, film
21.10  <b>SOIR INFO</b> Information 22.10 Soir info	20.55  <b>BASKET-BALL : MILAN / MONACO</b> 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  <b>Y A-T-IL ENFIN UN PILOTE DANS L'AVION ?</b> 22.40 Cauchemar sur la route, doc.	21.10  <b>COLUCHE : ENQUÊTE SUR UN DESTIN...</b> 22.25 Balavoine : enquête sur un destin...	21.10  <b>J'IRAI DORMIR EN AMÉRIQUE</b> Doc. 22.50 J'irai dormir en Amérique, doc.	21.05  <b>UN NOËL MAGIQUE</b> Téléfilm 22.45 L'arbre à souhaits, téléfilm

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>LES 12 COUPS</b> 23.30 Jeff Panacloc Adventure	21.10  <b>N'OUBLIEZ PAS LES ENFANTS !</b> 23.50 La foi du santonnier, doc.	21.10  <b>MEURTRES À COLMAR</b> Téléfilm 22.40 Meurtres à Strasbourg	21.00  <b>TOUS EN SCÈNE 2</b> Film 22.50 Les Bad Guys, film	20.55  <b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> Magazine 22.30 Échappées belles, mag.	21.10  <b>PLAYMOBIL, LE FILM</b> ★ Film 22.55 Tintin et l'affaire Tournesol, téléfilm
20.55  <b>LA MONTAGNE AUX RENARDS</b> Doc. 22.25 Yellowstone – Nature extrême	21.15  <b>LE GRAND BÊTISIER DE NOËL</b> 23.00 Le grand bêtisier	21.05  <b>GOSPEL POUR 100 VOIX</b> Spectacle 23.40 Les 50 clips préférés des Français	21.15  <b>RESTOS DU CŒUR</b> 23.50 Messe de minuit	21.05  <b>LE BIG BÊTISIER DE NOËL</b> 22.50 Le Big Bêtisier de Noël	21.10  <b>THE BIG BANG THEORY</b> Série 22.35 The Big Bang Theory, série
20.45  <b>B. BARDOT, LE SERMENT FAIT AUX ANIMAUX</b> Doc. 22.15 Histoire des bals populaires, doc.	21.05  <b>PIERRE ET LE LOUP</b> Spectacle 21.40 Les 4 saisons d'Antoine	21.10  <b>TOP ALBUMS DE L'ANNÉE 2022</b> 22.25 Les 50 clips en attendant le Père Noël	21.05  <b>BEETHOVEN SAUVE NOËL</b> Téléfilm 22.40 Beethoven 3 ★, film	20.00  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	21.00  <b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.55 Joséphine, ange gardien, série
21.00  <b>SOIR INFO WEEK-END</b> 23.00 Face à Bock-Côté, mag.	20.50  <b>LES JOUEUSES #PAS-LÀPOURDANSER</b> Doc. 22.30 La légende ★, film	21.05  <b>KAAMELOTT</b> Série 22.40 Kaamelott, série	21.10  <b>LA FACE CACHÉE DE LA BIBLE</b> Doc. 22.45 Jésus a-t-il vraiment existé ?, doc.	21.10  <b>NOËL XXL</b> Doc. 22.00 Pog & Supercar : au cœur du Basketball 2022, doc.	21.05  <b>L'AMANT DE LADY CHATTERLEY</b> Doc. 22.55 Héritages, mag.

# C'est Noël, illuminez votre sapin comme votre intérieur !

Un choix  
inégalé  
sur le  
Narbonnais !



## Et profitez-en pour décorer votre maison !

[www.tridome.fr](http://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 7H30 À 19H SANS INTERRUPTION.

**Jardinerie** ■ Tél : 04.68.90.16.00

■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 9H À 19H30  
ET **LE DIMANCHE** DE 10H À 18H

■ Centre commercial Bonne Source.



Tridôme Narbonne

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>LAST CHRISTMAS</b> ★ Film 23.05 Star Wars - Les derniers Jedi ★	21.10 <b>SANTA &amp; CIE</b> ★ Film 22.50 Hibernatus ★, film	21.10 <b>INSPECTEUR BARNABY</b> 10 Série 22.40 Inspecteur Barnaby, série	21.00 <b>LES TUCHE 4</b> Film 22.45 Compétition officielle, film	20.55 <b>LES 100 LIEUX QU'IL FAUT VOIR</b> 22.20 Expédition Petra - Sur la piste..., doc.	21.10 <b>ZONE INTERDITE</b> Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.
21.00 <b>CLÉOPÂTRE</b> Film 00.55 Roméo et Juliette, spectacle	21.15 <b>LE GRAND BÉTISIER</b> 23.00 Le grand bêtisier	21.05 <b>MARY POPPINS</b> ★★ Film 23.40 La Belle et la Bête ★, film	21.05 <b>LES TROIS FRÈRES, LE RETOUR</b> ★ Film 23.05 Le meilleur des Inconnus	21.05 <b>LE BIG BÉTISIER DE NOËL</b> 22.55 Le Big Bêtisier	21.10 <b>LES SEPT JOURS DE NOËL</b> Téléfilm 23.00 Le bal masqué de Noël, téléfilm
21.05 <b>REMBOB'INA</b> Magazine 23.05 Rembob'ina, mag.	21.10 <b>20 000 LIEUES SOUS LES MERS</b> 22.45 Alana et la cité d'Opale, spectacle	21.10 <b>CHICAGO FIRE</b> 10 Série 22.40 Chicago Fire, série	21.05 <b>BELLE ET SÉBASTIEN</b> ★ Film 22.45 Le plus beau Noël de ma vie	20.00 <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	21.00 <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> Série 22.45 New York section criminelle, série
21.00 <b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 Soir info week-end	18.55 <b>MIAMI DOLPHINS / GREEN BAY PACKERS /</b> 22.25 Multisports : Le grand bêtisier	21.05 <b>LA PREMIÈRE ÉTOILE</b> ★ Film 22.50 La dernière vie de Simon, film	21.10 <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> 10 Doc. 22.45 Faites entrer l'accusé, doc.	21.10 <b>SEULS FACE À L'ALASKA</b> Doc. 22.20 Seuls face à l'Alaska, doc.	21.05 <b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b> 22.35 Les petits meurtres d'Agatha Christie

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>JOSEPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 23.05 New York, unité spéciale, série	20.45 <b>UN SI GRAND SOLEIL</b> Série 23.15 Dix pour cent, série	21.10 <b>ROBIN DES BOIS</b> ★ Film 23.00 Dracula Untold ★, film	21.00 <b>PARIS POLICE 1900</b> 10 Série 22.55 Mort sur le Nil, film	21.00 <b>LES TRÉSORS DES PLUS BEAUX JARDINS FRANÇAIS</b> Documentaire 22.30 C dans l'air, mag.	21.10 <b>ASTERIX - LE SECRET DE LA POTION... ★★</b> 22.40 Astérix et les Vikings ★, film
20.55 <b>LES 3 MOUSQUETAIRES</b> ★★ Film 22.40 La véritable histoire de d'Artagnan, doc.	21.20 <b>BOULE &amp; BILL</b> Film 22.50 Hollywood ★, film	21.05 <b>FAMILLES ROYALES : SECRETS ET SCANDALES</b> 22.50 Familles Royales : secrets et scandales	21.15 <b>STAR WARS ÉP. 1 : LA MENACE...</b> ★ Film 23.45 Jurassic World : Fallen Kingdom	21.05 <b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 23.15 Appels d'urgence, mag.	21.10 <b>CRIMES</b> Documentaire 23.00 Crimes, doc.
20.30 <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 La bride sur le cou, film	21.10 <b>LES CHŒURS DES OUTRE-MER</b> Spectacle 22.50 Tony chasseur fait son Paris d'artiste	21.10 <b>LE GRAND BÉTISIER</b> 23.00 Le grand bêtisier	21.05 <b>LE BAL DE NOËL</b> Téléfilm 22.35 Like-moi à Noël, téléfilm	20.00 <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00 <b>REJOINS-MOI POUR NOËL</b> Téléfilm 22.45 Un drôle de Noël, téléfilm
21.10 <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	21.00 <b>FOOTBALL : SOCHAUX / RODEZ</b> 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 <b>KAAMELOTT</b> Série 22.40 Kaamelott, série	21.10 <b>EUROPAPARK : LES COULISSES...</b> 22.25 100 jours au Puy du Fou, doc.	21.10 <b>CHÂTEAUX CROISÉS : MEGASTRUCTURES IMPRENABLES</b> Doc. 22.10 Les templiers...	21.05 <b>THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES...</b> Série 22.00 The closer : L.A. enquêtes prioritaires

Du 17 au 31 décembre 2022

Votre plus beau  
**RÉVEILLON**  
Joyeuses  
Fêtes

Les Halles de Narbonne

Les Halles  
de Narbonne  
17000 Narbonne  
04 68 40 00 00

**OUVERTURE**

24 et 31 décembre jusqu'à 19h  
25 déc. & 1<sup>er</sup> Janv. de 8h30 à 13h

Les Halles  
de Narbonne  
17000 Narbonne  
04 68 40 00 00

ÉVÉNEMENT SPONSORISÉ PAR

Narbonne

L'IMPREVU  
& SORTIES

URBAN TV

Narbonne Arena

COMANESTION

[www.narbonne.halles.fr](http://www.narbonne.halles.fr)

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>FORREST GUMP</b> ★ Film 23.45 Walt war Z ★, film</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>INSTINCT ANIMAL</b> Documentaire 23.00 Kalahari l'autre loi de la jungle</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ET TOI, C'EST POUR QUAND ?</b> Téléfilm 22.40 100% BIO, téléfilm</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ELVIS</b> Film 23.55 M aux Folies Bergère - En révéralité, spectacle</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LE SIÈCLE DES ICÔNES</b> <b>DES SIÈCLE DES ICÔNES</b> Doc. 23.15 C dans l'air, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>NUIT MAGIQUE DANS LE MONDE DE DISNEY</b> 23.10 Disneyland Paris : les 30 ans... doc.</p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p> <p><b>ON L'APPELAIT MILADY</b> ★ Film 22.40 Walt Disney, doc.</p>	<p><b>CB8</b></p> <p>21.20</p> <p><b>LE GRAND BLUFF : 30 ANS DÉJÀ !</b> Doc. 22.55 Sébastien à la télé, c'est fou !</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.05</p> <p><b>MINUTE PAR MINUTE</b> Magazine 23.00 Enquête d'action, mag.</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.15</p> <p><b>QUOTIDIEN : L'ANNÉE PEOPLE</b> 23.00 Génération Dechavanne, doc.</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>POKEMON DÉTECTIVE PIKACHU</b> ★ Film 23.05 Tatie Danielle ★, film</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE SUPER BÉTISIER</b> 22.40 Le super bêtisier</p>
<p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p> <p><b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Knock, doc.</p>	<p><b>4</b></p> <p>21.10</p> <p><b>GAÏA</b> Spectacle 22.15 Cirkafrika, spectacle</p>	<p><b>CSTAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE MEILLEUR FORGERON</b> Série 22.40 Le meilleur forgeron, série</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>WOODY WOODPECKER</b> 22.35 Le trio venu d'ailleurs : les contes d'Arcadia</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett &amp; Cie, mag.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>20.45</p> <p><b>RRRRRRR !!!</b> ★ Film 22.25 Christ(off) ★, film</p>
<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.10</p> <p><b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire</p>	<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LE GRAND BÉTISIER DU SPORT 2022</b> 22.50 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> Série 22.45 La petite histoire de France, série</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MEGAFABRIQUES</b> Documentaire 22.05 Megafactories, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>SNAPPED : FRATRIE MEURTRIÈRE</b> Mag. 22.05 Snapped : fratrie meurtrière, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>SNAPPED : FRATRIE MEURTRIÈRE</b> Mag. 22.05 Snapped : fratrie meurtrière, mag.</p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE GRAND QUIZ DE L'ANNÉE 2022</b> 23.30 Le grand bêtisier</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MEURTRES AU PARADIS</b> Série 22.45 Meurtres au paradis, série</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>IL ÉTAIT UNE FOIS CHAMPS-ÉLYSÉES</b> 23.00 Patrick Fiori : Corsu Mezu</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LA PISTE AUX ÉTOILES DE BÉRÉNGÈRE KRIEF</b> 22.40 Benjamin Biolay Christmas Show</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.00</p> <p><b>RENDEZ-VOUS EN TERRE INCONNUE</b> 22.55 C dans l'air, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>SCÈNES DE MÉNAGES</b> Série 23.10 Scènes de ménages, série</p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p> <p><b>LE BOSS</b> ★ Film 23.00 L'agent immobilier, série</p>	<p><b>CB8</b></p> <p>21.20</p> <p><b>LA TOURNÉE TRIOMPHALE DES IDOLES</b> 23.30 Leurs voix pour l'espoir 2022</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LES 100 VIDÉOS QUI ONT FAIT RIRE</b> 23.00 Les 100 vidéos qui ont fait rire</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.15</p> <p><b>PROFESSION COMÉDIEN - LE PRIME</b> 23.20 Love You Coiffure, téléfilm</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LES SECRETS DES ENFANTS DE STARS</b> 22.55 Construire sa maison de rêve...</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>DOCTOR WHO</b> Série 23.10 Doctor Who, série</p>
<p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p> <p><b>DÉBATDOC</b> Doc. 22.00 Brigitte Bardot, le serment fait aux animaux, doc.</p>	<p><b>4</b></p> <p>21.10</p> <p><b>CASSE NOISETTE</b> Spectacle 22.30 Marie Oppert, spectacle</p>	<p><b>CSTAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>BABY PHONE</b> ★ Film 22.55 Billy Elliot ★★, film</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>NOËL : LA FÊTE PRÉFÉRÉE DES FRANÇAIS</b> 22.45 Noël : la fête préférée des français</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett &amp; Cie, mag.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LES ROIS MAGES</b> ★ Film 22.55 RRRrrrr !!! ★, film</p>
<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.10</p> <p><b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire</p>	<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.05</p> <p><b>MULTISPORTS : LES JEUX INSOLITES</b> 22.50 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>ZOOTOPIE</b> ★★ Film 23.00 Un mari en cadeau de Noël</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE PAL : AU CŒUR DU ZOO LE PLUS INSOLITE</b> 22.55 Zooparc de Beauval...</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>IMMERSION DANS UNE MEGA FOURRIÈRE</b> Doc. 22.40 Immersion dans une méga fourrière, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>MÉMOIRE DE GLACE</b> Téléfilm 22.55 Enquêtes extraordinaires, doc.</p>

POUR NOËL  
**Offrez de**  
**L'ÉMOTION**

**ARENA WINTER CLUB 18 FÉV. 2023**

**HÉRITAGE GOLDMAN 26 MARS 2023**

**LA BELLE AU BOIS DORMANT  
 29 MARS 2023**

**MESSMER 14 AVR. 2023**

**-M- 20 AVR. 2023**

**LE LAC DES CYGNES 4 MAI 2023**

**BIGFLO ET OLI 12 MAI 2023**

**OPÉRA ROMÉO ET JULIETTE 10 JUIN 2023**

**SOPRANO 29 SEPT. 2023**

**VIRSKY 5 & 6 OCT. 2023**

**WORLD OF QUEEN 25 NOV. 2023**

**ÉLODIE POUX 19 JAN. 2024**

**MICHEL JONASZ 26 JAN. 2024**

**JÉRÉMY FERRARI 10 FÉV. 2024**

**SHAKA PONK 16 FÉV. 2024**

**THE RABEATS 23 MARS 2024**



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



**VÉRONIC  
 DICAIRE  
 7 FÉV. 2023**



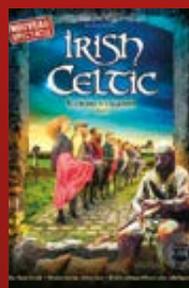
**THE AUSTRALIAN  
 PINK FLOYD  
 SHOW  
 11 FÉV. 2023**



**ALDEBERT  
 24 MARS 2023**

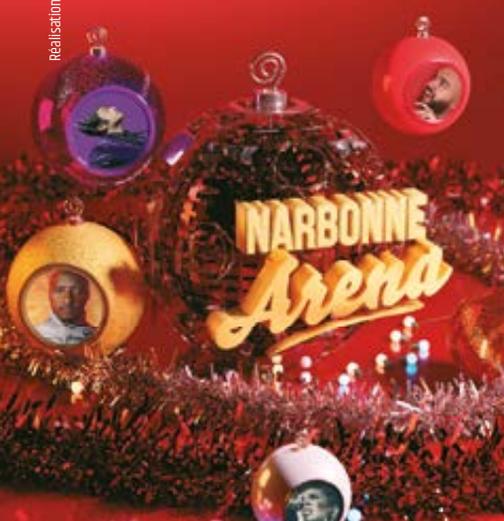


**BOODER  
 18 MARS 2023**



**IRISH CELTIC  
 21 MARS 2023**

Realisation : mushaboa



*Billetterie*

**dans les points de  
 vente habituels**

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

et sur  
**narbonne-arena.fr**



## SPORT

### RUGBY

#### NATIONALE

Samedi 14 janvier **18h**



RCN



CS BOURGOIN JALLIEU

Samedi 21 janvier **18h**



RC SURESNES



RCN

#### Fédérale 1 Poule 2

Dimanche 15 janvier **15h**



Villefranche  
-sur-Saône



AGR

Dimanche 22 janvier **15h**



AGR



Berre-l'Étang

#### HANDBALL

##### Nationale 2 féminine

Samedi 7 janvier **21h**



Tournefeuille



Narbonne  
Handball

Samedi 14 janvier **19h**



Narbonne  
Handball



Bordes

#### VOLLEY

##### LIGUE A MASCULINE

Samedi 30 décembre **15h**



Narbonne



Toulouse

Dimanche 8 janvier **15h**



Narbonne



Poitiers

#### FOOTBALL

##### Régional 1

Dimanche 15 janvier **15h**



FUN



Pibrac US

Samedi 21 janvier **18h**



OL Girou FC



FUN



**URBAN  
RACING**



## **L'ESPACE CROISE : LE CLUB ENTREPRISE DES AMOUREUX DU RACING**

Le **Racing club Narbonnais** s'appuie sur son nouveau club entreprise nommé L'Espace Croisé.

L'entité a pour objectif de réunir toute entreprise amoureuse du Racing qui souhaite développer son réseau, dans une ambiance et des valeurs fidèles au rugby.

Renaud Gali, son Président est accompagné d'une équipe de femmes et d'hommes dont l'ambition n'est autre que l'organisation de soirées et d'afterworks dans des cadres conviviaux.

L'Espace Croisé doit permettre à ses membres de développer leur réseau. Il doit également favoriser les échanges autour du territoire narbonnais, mais aussi permettre de s'investir autour du projet du club qui s'étale sur 6 ans.

L'adhésion à l'Espace Croisé est fixé à 180 € TTC par an et n'englobe pas toutes les prestations proposées lors des afterwork ou des soirées de prestige exceptionnelles.

Le prochain rendez-vous du club entreprise est déjà Fixé ! Vous êtes toutes et tous amenés à nous retrouver le **mercredi 14 décembre**, pour le dernier afterwork convivial de cette année 2022.

Vous souhaitez rejoindre le club des entreprises qui accompagnent le RCN, contactez- nous par mail : **clubbusiness@lespacecroise.com**

Adhésion et inscriptions à nos évènements se font en ligne sur le site **lespacecroise.com**



**BluePalm**  
Outils de com'

**L'AGENCE DE COM'  
DÉDIÉE AUX TPE  
ET AUX COMMERÇANTS !**

**Besoin d'un flyer ?**

**De cartes de visites ?**

**D'une enseigne ?**

**D'un drapeau ?**

**De t-shirt ?**

**De cadeaux pour vos clients ?**

**Envie d'être présent  
sur le web  
ou sur les réseaux sociaux ?**

**Et si on parlait ?**

**BLUE PALM  
S'OCCUPE DE TOUT**

**VOS OUTILS DE COM'  
AUX MEILLEURS TARIFS !**

**devis gratuit sur simple appel au :**

**06 02 11 26 36  
contact@bluepalm.fr**

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>JUST A GIGOLO</b> Film 22.55 Mon cousin, film	21.10 <b>PRODIGES</b> Divertissement 13 à table, spectacle	21.10 <b>CE QUI NOUS LIE</b> ★ Film 23.00 Creed - L'héritage de Rocky Balboa	21.00 <b>MURDER AT YEL-LOWSTONE CITY</b> 23.10 Top Gun : Maverick, film	21.00 <b>LA GUERRE DES TRÔNES - LA VÉRITABLE HISTOIRE...</b> 22.50 C dans l'air, mag.	21.10 <b>L'ÂGE DE GLACE 3</b> ★★ Film 22.50 40 ans de bêtisiers
20.55 <b>UNE SI BELLE FAMILLE</b> Série 22.25 Une si belle famille, série	21.20 <b>LES HÉROS DE NOTRE ENFANCE</b> 22.55 La magie de Noël à Disney	21.05 <b>NCIS</b> Série 22.50 NCIS, série	21.15 <b>HARRY POTTER ET LES RELIQUES DE LA MORT - P. 2</b> ★★ 23.40 Harry Potter, doc.	21.05 <b>LE BIG BÉTISIER</b> 22.45 Le Big Bêtisier de Noël	21.10 <b>BOULE &amp; BILL 2</b> ★ Film 22.50 Les sept jours de Noël, téléfilm
20.35 <b>DEBATDOC</b> Doc. 22.00 Escoffier, ou l'Invention de la Gastronomie Moderne	21.10 <b>BIGFLO &amp; OLI AUX FRANCOFOLIES 2016</b> 22.25 Battle Pro, spectacle	21.10 <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 23.00 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 <b>LE MENU DE NOËL</b> Téléfilm 22.45 Le bal de Noël, téléfilm	20.00 <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	20.50 <b>JOSÉPHINE S'ARRONDIT</b> ★ Film 22.25 Joséphine ★, film
21.10 <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	21.00 <b>BASKET-BALL : MONAÇO / KAUNAS</b> 22.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 <b>LES VACANCES PRÉFÉRÉES DES FRANÇAIS</b> 23.10 Familles Extraordinaires, mag.	21.10 <b>DISNEYLAND PARIS : LES SECRETS DU CHÂTEAU</b> 22.30 Dans les secrets du parc Astérix	21.10 <b>VINTAGE MECANIC</b> Documentaire 22.50 Duel 2 Mécaniques : Lagaf' VS B. Jouanny	21.05 <b>8 FEMMES</b> ★★ Film 23.15 Anna Karenine, film

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>CAMILLE &amp; IMAGES</b> 23.20 Vendredi, tout est permis avec Arthur	21.10 <b>CANDICE RENOIR</b> Série 22.45 Candice Renoir, série	21.10 <b>FEERIES DU CIRQUE DE MONTE-CARLO</b> 22.40 Florilège du cirque de Monte-Carlo	21.00 <b>IRRÉDUCTIBLE</b> Film 22.35 1h30 max, spectacle	21.00 <b>SHAKESPEARE IN LOVE</b> ★ Film 22.45 Le lac des cygnes, spectacle	21.10 <b>RATATOUILLE</b> ★★ Film 23.05 Dumbo ★★, film
21.00 <b>LIBERTÉ-OLÉRON</b> ★ Film 22.50 Camille redouble ★★, film	21.20 <b>LE GRAND BÉTISIER</b> 23.00 Le grand bêtisier	21.05 <b>GÉNÉRATION HIT MACHINE : LA SOIRÉE ÉVÈNEMENT</b> 23.10 Born in 90	21.15 <b>LE PARI</b> ★ Film 23.05 Les trois frères, le retour ★, film	21.05 <b>LES VACANCES DE DUCOBU</b> ★ Film 22.55 L'élève Ducobu ★, film	21.10 <b>LES CHAMOIS</b> Série 22.10 Les Chamois, série
20.35 <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Histoire des bals populaires, doc.	21.10 <b>MIKA SYMPHONIQUE À LA PHILHARMONIE</b> 22.45 Basique, le concert, spectacle	21.10 <b>AMI-AMI</b> ★ Film 22.50 Baby phone ★, film	21.05 <b>LE COURRIER DE NOËL</b> Téléfilm 22.45 Les toqués de Noël	20.00 <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	21.00 <b>COUP DE Foudre À NOËL</b> Série 22.55 Coup de foudre sur un air de Noël, série
21.10 <b>SOIR INFO</b> Information 22.10 Soir info	21.00 <b>FOOTBALL : PARIS FC / LE HAVRE</b> 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 <b>HAWAII 5-0</b> 22.45 Hawaii 5-0, série	21.10 <b>SOUS-MARIN LA MINERVE...</b> Doc. 22.45 Les secrets engloutis, doc.	21.10 <b>J'IRAI DORMIR CHEZ L'HOMME QUI BRÛLE</b> 23.00 J'irai dormir en Amérique, doc.	21.05 <b>CHER NOËL</b> Téléfilm 22.50 Un Noël magique, téléfilm



maisons  
**FRANCE**  
**CONFORT**

DEPUIS 1919



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

1<sup>er</sup> CONSTRUCTEUR  
DE MAISONS EN FRANCE



**RE 2020**



80% DE  
RECOMMANDATIONS



100 ANS AU  
SERVICE DE  
NOTS CLIENTS



115 AGENCES  
COMMERCIALES



30 ANS D'EXPERIENCE  
MAISONNES LANCEES  
A CE JOUR



5 GENERATIONS  
D'EXPERIENCE  
FAMILIALE DEPUIS  
1919



maisons-france-confort.fr

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

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

# LES JEUX

...à vos stylos!



## MOTS FLÉCHÉS

VEHICULE A PATINS INDICATION MUSICALE	CLUB PARISIEN PARTE DE COUPE	BOULE FAUX AMIS	PETIT POINS SEMENT	BOIS CHAPPE- TES
ARMO- MENTS SURTILS TYPE		PRODUITS APICILES REPREVEN SUISSE		
MURILLE MATERIAU DE CONSTRUCTION			GOMME GARS	POSSEDE PELLE CHASSER
ÉTAN- NEMENT	RÉCOLTE	TONNELLÉ		OPIONS SOU- TENUES
LUTTE	FLÈVE CÔTIER BOULE DE NEIGE	PATRON ALUMI- NIUM		PRENDRE MASCULIN
GONFLÉ VILLE DE TOGANE			AMPERE- HEURE MARCHEL DE FRANCE	
CROCHET CUBE		PAINES D'OURS INTERPEL- LATION		LARGE TRANCHE
		BRONZÉS		



## SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

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

4	8	1	5	7	3	9	2	6
8	1	9	6	1	5	8	1	5
3	2	7	4	9	6	1	5	8
9	5	6	1	2	8	3	4	7
1	4	8	2	6	7	5	9	3
2	7	6	3	4	5	8	6	1
6	3	5	9	8	1	2	7	4
8	9	4	6	1	2	7	3	5
5	1	2	7	3	4	6	8	9

MOYEN

1	8	3	4	2	7	9	5	6
7	4	9	5	1	6	8	3	2
5	2	6	3	9	8	1	7	4
3	1	2	7	8	4	6	9	5
8	7	5	9	6	1	4	2	3
6	9	4	2	5	3	7	1	8
4	5	1	6	7	2	3	8	9
9	3	8	1	4	5	2	6	7
2	6	7	8	9	5	4	1	3

DIFFICILE

## SUDOKU

DIFFICILE

				9				
3	8							
	1	6	7	2				9
9	4		5	3	7			8
	7	5			4			3
			9	8		7		4
				6	8			
	3	4	2					6

MOYEN

				4		8	9	
	6	3		5		4	1	
	9		6			7	3	
		5			1			4
	7						6	
1			2			5		
	5	6		2	8		4	
	2	7		9		1	5	
4	8		5					

# VITARA AAA !

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



À PARTIR DE

**19 990 €** <sup>(1)</sup>

**PRIME À LA CONVERSION**

**1 500 €\* DÉDUITE**

**SOUS CONDITION DE REPRISE**



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

(1) Prix TTC du Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Avantage, après déduction d'une remise de 3 000 € offerte par votre concessionnaire et d'une prime à la conversion de 1 500 €. Offre réservée aux particuliers valable pour tout achat d'un Suzuki Vitara neuf jusqu'au **31/12/2022**, en France métropolitaine dans la limite des stocks

disponibles, chez les concessionnaires participants. Modèle présenté : Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Style : **23 140 €**, remise de 3 000 € déduite

et d'une prime à la conversion de 1 500 €\* + peinture métallisée So' Color : **850 €**. Tarifs TTC clés en main au **01/11/2022**. \*1 500 € de prime à la conversion conformément aux dispositions du décret n° 2020-1526 du 7 décembre 2020 relatif aux aides à l'acquisition ou à la location des véhicules peu polluants. Voir conditions sur [service-public.fr](http://service-public.fr).

Garantie constructeur 3 ans ou 100 000 km au 1<sup>er</sup> terme échu.

Pensez à covoiturer. #SeDéplacerMoinsPolluer

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





Du 3 au 31  
décembre 2022

# LA MAGIE DE NOËL

Réalité virtuelle - Patinoire  
Spectacle son et lumière  
Animations et manèges  
Marché de Noël  
...

© 2022 Carcassonne Tourisme. Tous droits réservés. Toute réimpression est interdite sans autorisation écrite de Carcassonne Tourisme.



Programmation complète sur

[www.carcassonne.org](http://www.carcassonne.org)



VILLE DE  
CARCASSONNE



# NOËL à partager

Venez trouver  
un grand choix  
de coffrets  
spiritueux, bières,  
vins pour régaler  
vos amis et votre  
famille

En vente au magasin  
ou en click and collect



04 68 58 42 59



VANDBNARBONNE

ZONE FORUM SUD - DERRIERE GRAND FRAIS - 11100 NARBONNE