

Narbonne - N°065 - Du 11 au 24 février 2023

JEU CONCOURS

Votre pass WE
pour le salon de la moto

À GAGNER



URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

NOUVELLE ŠKODA

FABIA

TOUT CE QU'IL FAUT
ATTENDRE D'UNE VOITURE.



ŠKODA

À PARTIR DE

129€/MOIS¹⁾

LLD SUR 37 MOIS / AVEC APPORT

Voir les conditions au verso

Pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer

CROIX SUD AUTOMOBILES SARL
Z.I. CROIX SUD - 11100 NARBONNE
04 68 42 73 73

NOUVELLE ŠKODA FABIA

TOUT CE QU'IL FAUT
ATTENDRE D'UNE VOITURE.



ŠKODA



À PARTIR DE

129€ / MOIS⁽¹⁾

LLD SUR 37 MOIS / AVEC APPORT



Modèle présenté : Nouvelle FABIA Style 1.0 TSI 95ch BVM, 1er loyer **2000€** de et 36 loyers de **318€**, remise de **3000€** déduite.

(1) Exemple pour une FABIA Berline Active 1.0 MPI 65 ch BVM. Location Longue Durée sur 37 mois/30 000 km max, 1er loyer de 2500€ et 36 loyers de 129€, remise ŠKODA de 3000€ déduite. Offre réservée aux particuliers, chez tous les Distributeurs présentant ce financement sous réserve d'acceptation du dossier par VOLKSWAGEN BANK GMBH - SARL de droit allemand - Capital social : 318 279 200€ - Siège social : Braunschweig (Allemagne) - RC/HRB Braunschweig : 1819 - Intermédiaire d'assurance européen : D-HNQM-UC9MO-22 (www.orias.fr) - Succursale France : Bâtiment Ellipse, 15 avenue de la Demi-Lune - 95700 Roissy-en-France - RCS Pontoise : 451 618 904 - Administration et adresse postale : 11, avenue de Boursonne - B.P. 61 - 02601 Villers-Cotterêts Cédex.

Publicité diffusée par le concessionnaire CROIX SUD AUTOMOBILES SARL enregistré à l'Orias sous le n° 07 024 061 (www.orias.fr) en qualité d'intermédiaire en opération de banque à titre non-exclusif de Volkswagen Bank.

Gamme NOUVELLE FABIA : consommation en cycle mixte (l/100 km) min - max : WLTP : 5,1 - 6,1. Rejets de CO₂ (g/km) min - max : WLTP : 114 - 138.

Depuis le 1^{er} septembre 2018, les véhicules légers neufs sont réceptionnés en Europe sur la base de la procédure d'essai harmonisée pour les véhicules légers (WLTP), procédure d'essai permettant de mesurer la consommation de carburant et les émissions de CO₂, plus réaliste que la procédure NEDC précédemment utilisée.

Volkswagen Group France - S.A. - Capital : 198 502 510€ - 11, av. De Boursonne - 02600 Villers-Cotterêts - R.C.S. Soissons 832 277 370.

Pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer

CROIX SUD AUTOMOBILES SARL
Z.I. CROIX SUD - 11100 NARBONNE

04 68 42 73 73

SPECTACLES & CINÉ

Vanessa Kayo

«Faignasse hyperactive»

17 février 20h30

Espace Dominique Baudis - Narbonne Plage



Laura Domenge

«Vous invite à passer une nuit avec elle»

25 février - 20h30

Cinéma Pierre Richard,
Palais des congrès de Gruissan



**THE AUSTRALIAN
PINK FLOYD SHOW**

11 février 2023 - 20h



Réservations et
programmation disponibles sur :
www.theatredelaposte.fr

ARENA WINTER CLUB

18 février - 19h



ASTÉRIX ET OBÉLIX : L'EMPIRE DU MILIEU

De Guillaume Canet

Dans votre
cinéma
depuis le
1^{er} février



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
cgrcinemas.fr/narbonne



Encantado
14 février - 20h
Lia Rodriguez



Le Roi Lear
26 février - 17h30
Mise en scène Thomas Ostermeier



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
theatrecinema-narbonne.com

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
narbonne-arena.fr

Narbonne Arena



**URBAN
MOTO**

Tentez de **GAGNER**
votre pass week-end avec
URBAN TV!
& SORTIES



Le salon de la Moto, du Scooter, du Quad et du Ssv

Ce salon, qui aura lieu les **17, 18 et 19 mars 2023** est incontestablement l'évènement incontournable de notre région !

Vous pourrez y découvrir et admirer ; des motos, des scooters, des quads, des Ssv...

Au programme, **Stunt & Trial show, défilé de mode moto**, animations musicales déambulatoires, animations pour enfants...

Billetterie en ligne : <https://www.billetweb.fr/salon-de-la-moto-de-narbonne>

Ou sur place

Entrée : 6 euros

Pass week-end : 7 euros

Gratuit pour les enfants (jusqu'à 10 ans)

A l'occasion de cet inévitable rendez-vous, **votre magazine TV & Sorties du Narbonnais préféré Urban TV** organise un jeu concours !

Pour tenter de gagner **un pass illimité valable pendant toute la durée du salon**, rendez-vous sur le site internet

Urban TV, rubrique « Jeu concours » et répondez correctement à un maximum de questions.



<https://urbantv-narbonne.fr/jeu-concours/>



Le tirage au sort sera effectué parmi les joueurs ayant validé le plus grand nombre de bonnes réponses.

Le jeu concours est ouvert du 02 février 2023 jusqu'au 03 mars 2023.

A vous de jouer !

Ah février... le mois fétiche où la romance occupe une place de choix...

Et nous voilà avec la fameuse **fête de la Saint-Valentin** et son cortège de boîtes roses, de chocolats en forme de cœur ou de bouquets de roses.

Une occasion de se creuser les méninges, user de son imagination pour **surprendre sa moitié**.

Les commerçants et artisans du Narbonnais ne manquent pas d'idées pour cet heureux évènement. Vous trouverez à coup sûr le présent et/ou l'instant idéal !

Pourquoi pas une **escapade romantique**, un séjour idyllique dans un petit coin de paradis, ou bien un **dîner romantique** dans l'une des tables raffinées et savoureuses du coin, ou encore une **composition florale sur mesure...** Sans oublier **les mots doux, les lettres d'amour, les petites attentions...** Tant d'idées, tant de possibles...

À vous de jouer pour montrer à votre bien aimé à quel point vous l'aimez !

Bonne fête de la Saint-Valentin !

A l'occasion du Salon de la Moto, du Scooter, du Quad et du Ssv, votre magazine TV et Sorties du Narbonnais **Urban TV** vous offre l'opportunité de **gagner un pass valable pendant toute la durée du salon !** Pour tenter votre chance, **participez au jeu concours.** (Pour plus de renseignements -> page 4)

Joyeuses Fêtes de Noël à tous !

Et comme d'habitude, retrouvez les **rubriques sorties, spectacles, sports**, et en outre les recette, horoscope et 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 chaînes préférées en temps réel !

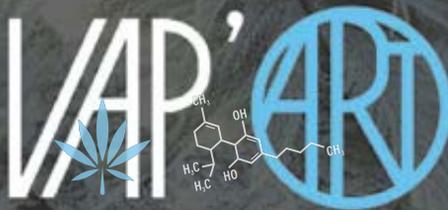
Bonne lecture à toutes et à tous !

Richard Gotainer
«Ramène sa Phrase»

Les 12 et 13 mai
Espace Dominique BAUDIS à Narbonne Plage

Spectacle à **20h30**

Réservations et programmation disponibles sur : www.theatredelaposte.fr
Une info , un conseil : **06 47 71 25 66**



VAP'ART
l'art du CBD

CC1=C(C(=O)OC2=CC=CC=C2C(=O)O1)O

Vivez et ressentez l'expérience du CBD !

Chez Vap'Art,

nous sommes en mesure de pouvoir vous informer, vous conseiller et vous accompagner dans le vaste monde du CBD.

Nos fleurs, résines, concentrés, huiles sublinguales, boosters et e-liquides sont 100% naturels et français.

Pour du sevrage, pour le plaisir du goût et de l'instant sans l'effet psychotrope, on saura vous orienter selon vos attentes. Qu'attendez vous ?

Sautez le pas ! 😊



Flours



Résines



Concentrés



Huiles



Boosters



E-liquides



VAP'ART
l'art du CBD

CC1=C(C=C(C=C1)O)C(O)C(C)C

INFORMER



CONSEILLER



ACCOMPAGNER



04 68 70 91 05



10 Bd Docteur Lacroix
11100 Narbonne



TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 NINJA WARRIOR 23.35 Ninja Warrior, les coulisses du parcours des héros	21.10 LA VENGEANCE SANS VISAGE Téléfilm 22.50 Quelle époque !	21.10 LE GRAND SHOW DE L'HUMOUR 23.10 Coluche, une époque formidable	20.00 FOOTBALL : COUPE DU MONDE DES CLUBS Sport 22.15 Bullet train, film	21.00 ÉCHAPPEES BELLES Magazine 22.30 Echappées belles, mag.	21.10 BLANCA Série 23.10 Blanca, série
20.50 ANTARCTICA, SUR LES TRACES DE L'EMPEREUR Doc. 22.25 Les gouffres béants	21.15 LES ANNEES SEBASTIEN 23.30 Samedi reportage, mag.	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série	21.05 COLUMBO Série 22.45 90' Enquêtes, mag.	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES 10 22.50 Chroniques criminelles, mag.	21.10 THE BIG BANG THEORY Série 22.35 The Big Bang Theory, série
21.00 LA GRANDE BATAILLE DES TOILETTES Doc. 22.30 Une histoire du Franc CFA, doc.	21.10 LES CLEFS DE L'ORCHESTRE DE J.-F. ZYGEL 22.40 Roméo et Juliette	21.10 ÉTAT PARANORMAL 10 22.20 État paranormal, doc.	21.05 LEGO MASTERS USA : LES ROIS DE LA BRIQUE 22.35 Lego Masters USA	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.55 Joséphine, ange gardien, série
21.00 SOIR INFO WEEK-END 23.00 Face à Bock-Côté, mag.	21.05 ATHLETISME : MEETING PARIS INDOOR 23.05 MMA : UFC Classiques, sport	21.05 FAMILLES EXTRAORDINAIRES Mag. 23.20 Familles Extraordinaires, mag.	21.10 RETOUR A L'INSTINCT PRIMAIRE 22.00 Retour à l'instinct primaire	21.10 100 JOURS AVEC LES GENDARMES 22.30 100 jours avec les gendarmes	21.05 GRAND HÔTEL 10 Série 22.40 Grand Hôtel, série

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 ALIBI.COM ★ Film 22.55 Esprits criminels, série	21.10 LES CHORISTES ★★★ Film 22.50 Beau Geste, mag.	21.10 MCDONALD ET DODDS Série 22.40 Manhunt : sur la piste du tueur, série	21.10 REMONTADAS Documentaire 22.35 L'affaire Collini, film	20.55 LA FABRIQUE DU MENSONGE Doc. 22.55 La France catholique face à la Shoah, doc.	21.10 ZONE INTERDITE Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.
20.55 STARSHIP TROOPERS ★ 10 Film 23.05 Gallipoli ★, film	21.10 PEUR SUR LA VILLE ★★★ 10 Film 23.20 La folle histoire de J.-P. Belmondo, doc.	21.05 LA BELLE ET LA BÊTE ★ Film 23.10 Les reines du ring ★, film	21.05 SECTION DE RECHERCHES 10 23.05 Section de recherches, série	21.05 EDGE OF TOMORROW ★ Film 23.10 Chroniques criminelles, mag.	21.10 QUOTIDIENS HORS DU COMMUN 22.35 Quotidiens hors du commun, doc.
21.00 REMBOB'INA Mag. 23.00 Les grands entretiens de Mazarine Mitterrand Pingot	21.10 UNE HEURE DE TRANQUILLITE Spectacle 22.50 Kadoc, spectacle	21.10 CHICAGO FIRE 10 Série 22.45 Chicago Fire, série	21.05 NÉS EN CHINE ★ Documentaire 22.25 E=m6 family, mag.	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.	21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série 22.55 New York section criminelle, série
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Soir info week-end	20.10 FLÉCHETTES : PREMIER LEAGUE 22.35 L'Équipe du Soir, mag.	20.50 ASTERIX ET LA SURPRISE DE CESAR ★ 22.15 Astérix et les Vikings ★, film	21.10 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Doc. 22.55 Faites entrer l'accusé, doc.	21.10 ALASKA : LA DERNIERE FRONTIERE 22.05 Alaska : la dernière frontière	21.05 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie

LES CUISINES DE Margaret

Encore plus proche de vous,
Margaret vient à vous !

C'est très simple,
prenez rendez-vous au
06 13 27 24 70



+ de 20 années d'expérience



Dans les cuisines de Margaret, le bonheur se cuisine tous les jours !



Les Cuisines de Margaret
lescuisinesdemargaret@outlook.fr

www.cuisines-margaret.fr

TF1 21.10  ASTERIX ET OBÉLIX CONTRE CÉSAR ★ 23.10 New York, unité spéciale, série arte	france-2 21.10  L'ÎLE PRISONNIÈRE Série 23.00 Dans les yeux d'Olivier, doc. C8	france-3 21.10  KNOCK ★ Film 23.05 La ligne bleue, doc. W9	CANAL+ 21.10  DJANGO Série 22.50 Late sport360, mag. TMC	france-5 21.00  SUR LE FRONT Documentaire 22.45 C ce soir, mag. TFX	6 21.10  PATRON INCOGNITO Mag. 22.55 Patron incognito, mag. TF1
20.50  LE TALENTEUX MR RIPLEY ★★ 23.05 Thomas le dissident, film LCP	21.20  COMMISSAIRE MAGELLAN Série 23.10 Commissaire Magellan, série 4	21.05  LE LIVRE DE LA JUNGLE ★★ Film 23.00 Rasta rockett ★, film C STAR	21.25  STAR WARS - LES DERNIERS JEDI ★ 00.10 Star Wars - Le réveil de la Force ★ LCI	21.05  APPELS D'URGENCE Mag. 23.10 Appels d'urgence, mag. LCI	21.10  CRIMES Documentaire 23.00 Crimes, doc. TF1
20.15  DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	21.10  FACE À COMTE BOSSA, L'AUTRE HISTOIRE D'HENRI SALVADOR Doc. 22.05 Fantasia Family L'ÉQUIPE	21.10  LE GRAND BÉTISIER 23.05 Les duos impossibles de Ferrari - 7 ^e édition 6ter	21.05  TINY HOUSE NATION 22.45 Tiny House Nation RMC	20.00  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag. RMC	21.00  COUP DE FOUORE EN ANDALOUSIE 23.00 Coup de foudre à Bangkok, série TF1
21.10  SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire C NEWS	21.05  FOOT AMÉRICAIN : SUPER BOWL Sport 23.00 L'Équipe du Soir, mag. L'ÉQUIPE	21.05  KAAMELOTT Série 21.45 Kaamelott, série 6ter	21.10  LES GRANDES ÉNIGMES DE L'HISTOIRE Doc. 23.00 Les grandes énigmes de l'Histoire, doc. RMC	21.10  CASSE XXL : LES ROIS DE LA PIÈCE AUTO Doc. 22.50 Trésors de casse, doc. RMC	21.05  BODY OF PROOF Série 22.45 Body of proof, série TF1

TF1 21.10  S.W.A.T. Série 22.45 S.W.A.T., série arte	france-2 21.10  LA FÊTE DE LA CHANSON D'AMOUR 22.45 Il était une fois l'amour..., doc. C8	france-3 21.10  LE VOYAGEUR Série 22.40 Le voyageur, série W9	CANAL+ 21.00  FOOTBALL : PSG / BAYERN MUNICH 22.55 Débrief Champions League, mag. TMC	france-5 21.00  LA NOISETTE : LE CASSE DU SIÈCLE 22.45 C ce soir, mag. TFX	6 21.10  ANNIVERSAIRE SURPRISE CHEZ LES BODIN'S 23.25 Les Bodin's, suite TF1
20.55  GAZPROM Doc. 22.25 Ukraine-Russie et la guerre de propagande, doc. LCP	21.20  SEULS SONT LES INDOMPTÉS ★ Film 23.25 L'homme des vallées perdues 4	21.05  PRETTY WOMAN ★ Film 23.20 4 mariages et un coup de foudre C STAR	21.25  90' ENQUÊTES Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag. TMC	21.05  RAMPAGE - HORS DE CONTRÔLE ★ 23.05 Assassin's Creed ★, film LCI	21.10  LA NUIT AU MUSÉE 3 ★ Film 23.05 Tout schuss ★, film TF1
20.15  DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	21.10  LA SANS VALENTIN Court-métrage 22.30 L'homme d'amour, spectacle L'ÉQUIPE	21.10  LE MEILLEUR FORGERON 22.45 Le meilleur forgeron 6ter	21.05  OZZY, LA GRANDE ÉVASION ★ Film 22.40 Minuscule : la vallée des fourmis... RMC	20.00  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag. RMC	21.00  CAMPING PARADISI Série 22.40 Camping Paradisi, série TF1
21.10  SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire C NEWS	21.00  LA GRANDE SOIRÉE Magazine 22.50 L'Équipe du Soir, mag. L'ÉQUIPE	21.05  DR HARROW Série 22.50 Dr Harrow, série 6ter	21.10  LES BROWN : GÉNÉRATION ALASKA 23.00 Les Brown : génération Alaska RMC	21.10  LES GRANDES HEURES DE L'AUTOMOBILE... 22.40 Les grandes heures de l'automobile, doc. RMC	21.05  SNAPPED : RICHESSE FATALE 22.05 Snapped : richesse fatale TF1

TROPHÉE ET CHAMPIONNAT DE DANSES LATINES



Narbonne Dancesport organise le Trophée Narbonne Côte-du-Midi et le Championnat Interrégional de Danses Latines et Standards.

Samedi 11 Février : le Championnat Inter-régional Occitanie PACA de Danses Latines et Standards - Rock et Swing SBK

Dimanche 12 Février : le Trophée Narbonne Côte-du-Midi de Danses Latines et Standards avec épreuves classificatrices, Opens et Compétitions Solos

Amis danseurs et danseuses, une belle et grande piste de 300m² vous attend au Parc des Expositions de Narbonne !

Renseignements et réservations : **06 67 67 39 69**

EXPOSITION LES ARCHIVES DE NARBONNE

« Flânerie au cœur du quartier de Cité » : une nouvelle exposition virtuelle des Archives municipales

Les Archives de Narbonne vous invitent à remonter le temps pour cette nouvelle exposition numérique. Découvrez une sélection d'images, cartes et plans, retraçant la vie narbonnaise dans le quartier de Cité entre le XIX^e siècle et le milieu du XX^e siècle.



Exposition numérique accessible en ligne jusqu'au 31 août 2023
Scannez le QR code suivant pour y accéder.



CARNAVAL



Cette année le thème de ce 85^{ème} carnaval de Narbonne sera « Le Roi de la gourmandise ». Défilé à 15h (report le 28/02 en cas de mauvais temps).

Renseignements : **07 70 61 53 77**

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 THE RESIDENT 10 Série 22.50 The Resident, série	21.10 L'ABÎME 10 Série 22.55 Infrarouge, doc.	21.10 SECRETS D'HISTOIRE Mag. 23.05 Secrets d'Histoire, mag.	21.00 FOOT : DORTMUND / CHELSEA Sport 23.45 Remontadas, doc.	21.00 LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.30 C ce soir, mag.	21.10 NOUVELLE STAR, 20 ANS 23.10 Nouvelle star, 20 ans - Suite
20.55 LES FANTÔMES D'ISMAEL ★ Film 23.05 Comment voulons-nous aimer ?, doc.	21.20 MONGEVILLE ET MAGELLAN : UN AMOUR DE JEUNESSE Série 23.10 Magellan..., série	21.00 FOOT : FRANCE / DANEMARK Sport 23.10 Le Marrakech du Rire 2022	21.25 LA STORY ZELENSKY Doc. 22.40 90' Enquêtes, mag.	21.05 SUPER NANNY Magazine 22.50 Super Nanny, mag.	21.10 HIGH HEAT 10 Téléfilm 22.55 Bloodline : le prix du sang, téléfilm
20.15 DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 BALTHAZAR Spectacle 22.10 Peter Doherty & Frederic H.	21.10 JOHNNY ENGLISH ★ Film 23.05 Ninja Turtles ★, film	21.05 LES AVENTURES DE TINTIN Jeunesse 22.45 Les aventures de Tintin	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série 22.45 New York section criminelle, série
21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	21.00 ATHLÉTISME : MEETING DE LIEVIN 22.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 ROUGE RUBIS ★★ Film 23.20 La lettre perdue, téléfilm	21.10 100 JOURS AVEC LES GENDARMES 22.30 100 jours avec les gendarmes	21.10 CHALET SUR MESURE Doc. 22.25 Chalets sur mesure, doc.	21.05 LA FEMME AUX CHEVEUX ROUGES Téléfilm 22.55 Crimes, mag.

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 BALTHAZAR 10 Série 22.05 Balthazar, série	20.40 ENVOYÉ SPÉCIAL Magazine 22.10 L'événement, mag.	21.10 LES MURS DU SOUVENIR ★ Film 22.50 La France en vrai, doc.	21.10 THE HEAD 10 Série 22.40 Jérôme, les yeux dans le bleu, doc.	21.00 LES 300, LA BATAILLE DES THERMOPYLES Doc. 22.45 C ce soir, mag.	21.10 PÉKIN EXPRESS : LE CHOIX SECRET 23.20 Pékin Express : itinéraire bis
20.55 LA FILLE DE KIEV Série 22.45 La fille de Kiev, série	21.20 LUCKY Film 23.05 The boyfriend - Pourquoi lui ? ★	20.50 FOOT : JUVENTUS TURIN / NANTES 23.00 Kaamelott, série	21.25 JUMANJI : NEXT LEVEL ★ Film 23.40 Les visiteurs - La Révolution ★, film	21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES 22.05 Tattoo Cover	21.10 LE SUPER BÉTISIER 22.40 Votre playlist idéale...
20.15 DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 BÂTIMENT B N°12 Spectacle 23.45 Culturebox urbain, spectacle	21.10 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 LES SECRETS DES PLUS GRANDES FOIRES... 22.30 Les secrets des plus grandes foires	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00 INTERSTELLAR ★★ Film 23.55 Starship troopers : l'invasion de Mars
21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire	21.05 SOUS HAUTE PROTECTION 10 Film 22.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 LES REINES DE LA ROUTE Documentaire 23.20 Les reines de la route, doc.	21.10 TOTALE RÉNO FRANCE : DECO SUR MESURE 23.20 Jardins XXL	21.10 ENCHÈRES MÉCANIQUES Doc. 22.20 Enchères mécaniques, doc.	21.05 DE PLUS BELLE ★ Film 23.00 Un moment d'égarement, film

VOTRE
SALLE
DE CINÉMA

LOUEZ
VOTRE
SALLE
DE **CINÉMA**

RENSEIGNEMENTS
& DEVIS GRATUITS

cgr.narbonne@cgrcinemas.fr

BÉNÉFICIEZ D'UNE ORGANISATION SUR MESURE

RÉUNIONS, SÉMINAIRES, CONFÉRENCES, PROJECTION PRIVÉE D'UN FILM

PROFITEZ DE SOLUTIONS TECHNIQUES ADAPTÉES

SOLUTIONS AUDIOVISUELLES SUR MESURE, VISIOCONFÉRENCES

DONNEZ VIE À VOS ÉVÈNEMENTS

SOIRÉES D'ENTREPRISE, GOÛTER OU COCKTAIL AVANT OU APRÈS LE FILM,
ANIMATIONS POSSIBLES EN SALLE

CGR
CINEMAS

NARBONNE

18^{ÈME} SALON DE LA MOTO **DU SCOOTER DU QUAD ET DU SSV**

www.salon-moto.fr

Stunt & Trial Show

Nocturne jusqu'à 23h
samedi **18** mars

17 18 et 19 MARS 2023
NARBONNE - PARC DES EXPOSITIONS



URBAN TV
& SORTIES

Magazine TV et agenda de Narbonne


Narbonne
LE QUARTIER CENTRAL

RTS
RADIO TÉLÉVISION SUISSE



Rejoignez-nous sur **facebook** et **instagram**
salon moto narbonne

NARBONNE arena

FAITES LE PLEIN D'ÉMOTIONS



THE AUSTRALIAN
PINK FLOYD
SHOW

11 FÉV. 2023



ARENA
WINTER CLUB

18 FÉV. 2023



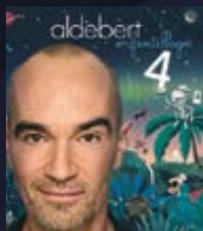
BOODER

18 MARS 2023



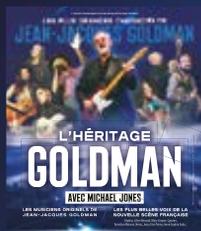
IRISH
CELTIC

21 MARS 2023



ALDEBERT

24 MARS 2023



L'HERITAGE
GOLDMAN
AVEC MICHAEL JONES

26 MARS 2023



LA BELLE AU
BOIS DORMANT

29 MARS 2023



MESSMER

14 AVR. 2023



-M-

20 AVR. 2023



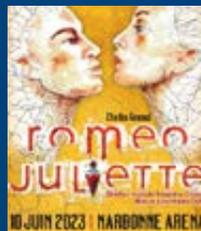
LE LAC DES
CYGNES

4 MAI 2023



BIGFLO
& OLI

12 MAI 2023



ROMÉO
ET JULIETTE

10 JUIN 2023



SOPRANO

29 SEPT. 2023



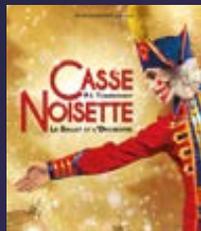
**VIRSKY
GRANDIOSE**

5 ET 6 OCT. 2023



On m'appelle
MARSEILLE
Redouane Bougheraba

15 OCT. 2023



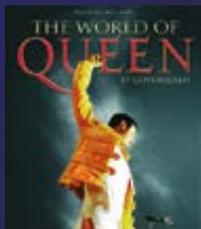
**CASSE
NOISETTE**

14 NOV. 2023



GIMS

24 NOV. 2023



**THE 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

...
et d'autres
événements
à venir !

**BILLETTERIE
DANS LES POINTS DE
VENTE HABITUELS**

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

et sur

narbonne-arena.fr

Realisation : nushaba

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 VISUAL SUSPECT 23.25 Visual Suspect	21.10 LE CRIME LUI VA SI BIEN Téléfilm 22.40 Basique le concert, spectacle	21.10 LA BOÎTE À SECRETS 23.10 La vie secrète des chansons	21.10 LES MINIONS 2 : IL ÉTAIT UNE FOIS GRU Film 22.35 Menteur, film	21.00 OU EST PARTI E.T. ? - L'ENFANT SELON SPIELBERG Doc. 22.30 Walt Disney, doc.	21.10 ALADDIN ★ Film 23.20 Le filic de Beverly Hills 2 ★, film
20.55 TOUTE LA VÉRITÉ Téléfilm 22.25 Dans les yeux de Johnny Depp, doc.	21.20 Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE 23.00 Y'a que la vérité qui compte	21.05 ENQUÊTE D'ACTION Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	21.25 90' ENQUÊTES Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag.	21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL Doc. 23.50 Un, deux, trois... sextuplés !	21.10 UN GARS, UNE FILLE Série 23.00 La folie des Boys Band, doc.
20.15 DÉBATDOC Doc. 21.15 Séance publique à l'Assemblée nationale en direct	21.10 PANAME COMEDY CLUB 22.15 Génération Paname	21.05 STORAGE WARS : ENCHÈRES SURPRISES 22.20 Storage Wars	21.05 RENOVATION SURPRISE, DU CHANGEMENT À LA MAISON ! 22.25 Rénovation...	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	21.00 MEN IN BLACK ★★ Film 22.55 Mad Max : Fury road ★★, film
21.10 SOIR INFO Information 22.10 Soir info	20.55 BASKET : BOULOGNE-LEVALLOIS / ASVEL Sport 22.55 L'Équipe du Soir	21.05 HAWAII 5-0 Série 22.00 Hawaii 5-0, série	21.10 MAJOR CRIMES Série 22.50 Major Crimes, série	21.10 J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS Doc. 22.15 J'irai dormir chez vous, doc.	21.05 CHATEAUX XXL : LE DÉFI D'UNE VIE 22.05 Chateaux XXL : le défi d'une vie

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 CAMILLE & IMAGES 23.30 Camille & Images	21.10 100 % LOGIQUE : LA RÉPONSE EST SOUS VOS YEUX 23.25 Quelle époque !	21.10 MEURTRES DANS LES 3 VALLÉES 22.40 Meurtres à Brides-les-Bains	21.00 RUGBY : TOULON / TOULOUSE Sport 23.15 Black phone, film	21.00 ECHAPPÉES BELLES Magazine 22.25 Echappées belles, mag.	21.10 NCIS : HAWAII Série 22.50 Hawaii 5-0, série
20.50 L'OR, PARURE DES ROIS ET DES DIEUX 22.40 Stocker l'énergie, doc.	21.15 LES ANNEES SEBASTIEN 23.30 Samedi reportage, mag.	21.00 FOOT : FRANCE / URUGUAY Sport 23.10 La petite histoire de France, série	21.05 COLUMBO Série 22.55 90' Enquêtes, mag.	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES Mag. 22.35 Chroniques criminelles, mag.	21.10 THE BIG BANG THEORY Série 22.35 The Big Bang Theory, série
21.00 UN MONDE EN DOC Magazine 22.30 La grande bataille des toilettes, doc.	21.10 LE CARNAVAL DES ANIMAUX Spectacle 21.40 Les clefs de l'orchestre	21.10 AU CŒUR DU PARANORMAL Mag. 22.45 Etat paranormal, doc.	21.05 LEGO MASTERS 23.05 Lego Masters : extra brique	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série 23.00 Joséphine, ange gardien, série
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO L'HEBDO 22.00 Soir info week-end	21.05 BASKET-BALL : LEADERS CUP Sport 23.05 MMA : UFC Classiques, sport	20.50 LE ROI LION II Téléfilm 22.15 Les 12 travaux d'Astérix ★★, film	21.10 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE XL 22.55 Retour à l'instinct primaire XL	21.10 100 JOURS AVEC LES GENDARMES 22.30 100 jours avec les gendarmes	21.05 GRAND HÔTEL Série 22.40 Grand Hôtel, série



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

1^{er} CONSTRUCTEUR
DE MAISONS EN FRANCE



maisons-france-confort.fr

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

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

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france-5	6
21.10 ANT-MAN ★ Film 23.20 Esprits criminels , série	21.10 LES VÉTOS ★ Film 22.45 Beau Geste , mag.	21.10 MCDONALD ET DODDS Série 22.40 McDonald et Dods , série	21.00 BORDEAUX-BÈGLES / CLERMONT 23.15 76 ^e édition des BAFTA 2023	20.55 MBZ, LA FACE CACHÉE DES ÉMIRATS 22.55 Moissons sanglantes - 1933, la famine... , doc.	21.10 CAPITAL Magazine 23.15 Enquête exclusive , mag.
20.55 THE GHOST WRITER ★★ Film 23.00 Ryan Gosling , doc.	21.10 AU BOUT DES DOIGTS ★ Film 23.10 L'essentiel chez Labro , mag.	21.05 DEMI-SŒURS ★ Film 23.05 La Belle et la Bête ★, film	21.05 MUNCH Série 23.05 Section de recherches , série	21.05 JAMAIS LE PREMIER SOIR ★ Film 22.50 Wasabi ★, film	21.10 QUOTIDIENS HORS DU COMMUN 22.50 Quotidiens hors du commun , doc.
21.00 REMOB'INA Mag. 23.00 Les grands entretiens de Mazarine Mitterrand Pinget	21.10 UNE DES DERNIÈRES SOIRÉES DE CARNAVAL 23.35 Fraternité , spectacle	21.10 CHICAGO FIRE 10 Série 22.45 Chicago Fire , série	21.05 LES CROODS ★★ Film 22.45 Papa ou maman 2 ★, film	20.00 LE 2H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 2H Darius Rochebin , mag.	21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série 22.45 New York section criminelle , série
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Soir info week-end	20.45 ATHLÉTISME : CHAMPIONNATS DE FRANCE 22.35 L'Équipe du Soir	21.05 TANGO & CASH ★ Film 23.00 Speed ★, film	21.10 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 10 Doc. 22.55 Faites entrer l'accusé , doc.	21.10 ALASKA : LA DERNIÈRE FRONTIÈRE 22.05 Alaska : la dernière frontière	21.05 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 22.35 Les petits meurtres d'Agatha Christie

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france-5	6
21.10 PARENTS D'ÉLEVÉS Film 22.50 New York, unité spéciale , série	21.10 L'ÎLE PRISONNIÈRE 10 Série 22.55 Dans les yeux d'Olivier , doc.	21.10 L'ENQUÊTE CORSE Film 22.45 La ligne bleue , doc.	21.00 DJANGO Série 22.55 Genre, genres	21.00 RÈGNE ANIMAL, LES JEUX DE L'AMOUR Documentaire 22.40 Ce soir , mag.	21.10 MISSION TRAVAUX : MA MAISON EST UN CHANTIER Magazine 22.00 Mission travaux
20.50 GOOD BYE LENIN ! ★★ Film 22.50 Daniel Brühl , doc.	21.20 COMMISSAIRE MAGELLAN Série 23.10 Commissaire Magellan , série	21.05 L'ÂGE DE GLACE ★★ Film 22.40 Le livre de la jungle ★★, film	21.15 CAPTAIN AMERICA : FIRST AVENGER ★ 23.30 Jumanji : Next Level ★, film	21.05 APPELS D'URGENCE Mag. 23.10 Appels d'urgence , mag.	21.10 CRIMES 10 Documentaire Crimes, doc.
20.30 DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public , mag.	21.10 GILBERTO GIL À LA PHILHARMONIE 22.40 Caetano Veloso à la Philharmonie	21.10 LE GRAND BÊTISIER 23.10 Le grand bêtisier	21.05 MON ANIMAL FAIT LA LOI 22.30 Mon animal fait la loi	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie , mag.	21.00 INCEPTION ★★ 10 Film 23.35 Interstellar ★★, film
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	21.05 AUTO : L'ÉQUIPE MOTEUR - TOP GEAR Sport 23.00 L'Équipe du Soir	21.05 KAAMELOTT Série 22.45 Kaamelott , série	21.10 LES GRANDES ÉNIGMES DE L'HISTOIRE Documentaire 22.05 Toutankhamon : du trésor à... , doc.	21.10 FRENCH MECANIC : RESTAURATION ET EXPORTATION Doc. 22.20 Casse XXL	21.05 BODY OF PROOF Série 22.00 Body of proof , série



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



Sortie le **1^{er} Avril !**
Et ce n'est pas
une blague !

+ 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

<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>KOH-LANTA Jeu 23.40 Une famille en or, jeu</p> <p>arte</p> <p>20.55</p> <p>LES SURVIVANTS DE MARIOUPOLE Doc. 22.25 Ukraine : vers l'Europe..., doc.</p> <p>LCP</p> <p>19.30</p> <p>GUERRE EN UKRAINE, QUELLE ISSUE ? Événement 22.00 Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p> <p>21.00</p> <p>LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info</p>	<p>france.2</p> <p>21.10</p> <p>APOCALYPSE LE CREPUSCULE D'HITLER 22.00 Apocalypse le crépuscule d'Hitler</p> <p>G8</p> <p>21.20</p> <p>EL DORADO ★ Film 23.45 Rio Lobo ★, film</p> <p>4 X</p> <p>21.10</p> <p>OUTREMER. CARNAVAL DE DUNKERQUE Doc. 22.30 Carnaval de Dunkerque, doc.</p> <p>L'EQUIPE</p> <p>21.00</p> <p>LA GRANDE SOIREE Magazine 22.50 L'Equipe du Soir, mag.</p>	<p>france.3</p> <p>21.10</p> <p>CRIMES PARFAITS Série 22.50 Crimes parfaits, série</p> <p>W9</p> <p>21.00</p> <p>FOOTBALL : FRANCE / NORVEGE Sport 23.10 Enquête d'action, mag.</p> <p>C STAR</p> <p>21.10</p> <p>LE MEILLEUR FORGERON 22.45 Le meilleur forgeron</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p> <p>DR HARROW Série 22.00 Dr Harrow, série</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.00</p> <p>LA NUIT DU 12 Film 23.00 Illusions perdues, film</p> <p>TMC</p> <p>21.15</p> <p>90' ENQUETES Magazine 22.40 90' Enquêtes, mag.</p> <p>RMC</p> <p>21.10</p> <p>ALIEN THEORY Documentaire 23.00 Alien Theory, doc.</p>	<p>france.5</p> <p>21.00</p> <p>UNE CUISINE THAI PATRON Doc. 22.45 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p> <p>21.05</p> <p>(SEX) LIST Film 23.05 Jackpot ★, film</p> <p>LCI</p> <p>20.00</p> <p>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.</p> <p>RMC</p> <p>21.10</p> <p>LE GENIE FRANCAIS Doc. 22.30 Le génie français, doc.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p> <p>RED ★ Film 23.05 Le flic de Beverly Hills 3 ★</p> <p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>BABY PHONE ★ Film 22.50 La nuit au musée 3 : le secret des pharaons ★, film</p> <p>TF1</p> <p>21.00</p> <p>CAMPING PARADIS Série 22.40 Camping Paradis, série</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p> <p>SNAPPED : RICHESSE FATALE Doc. 22.05 Snapped : noces de sang, mag.</p>
--	--	--	--	---	--

<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>THE RESIDENT Série 22.50 The Resident, série</p> <p>arte</p> <p>20.55</p> <p>LA PRIERE ★★ Film 22.40 L'art, une arme contre la guerre, doc.</p> <p>LCP</p> <p>20.30</p> <p>DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p> <p>21.00</p> <p>LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info</p>	<p>france.2</p> <p>21.10</p> <p>L'ABIME Série 23.00 25 nuances de doc, doc.</p> <p>G8</p> <p>21.20</p> <p>MONGEVILLE Série 23.10 Mongeville et magellan : un amour de jeunesse, série</p> <p>4 X</p> <p>21.10</p> <p>BASIQUE, LE CONCERT Spectacle 22.15 Les Victoires de la musique 2023</p> <p>L'EQUIPE</p> <p>21.05</p> <p>THE LOSERS ★ Film 22.50 L'Equipe du Soir, mag.</p>	<p>france.3</p> <p>21.10</p> <p>ILS FONT RAYONNER LA FRANCE 22.55 Culture dans votre région, mag.</p> <p>W9</p> <p>21.05</p> <p>LE VOYAGE D'ARLO ★ Film 22.50 Inséparables, film</p> <p>C STAR</p> <p>21.10</p> <p>JOHNNY ENGLISH, LE RETOUR ★ Film 23.05 Johnny English ★, film</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p> <p>BLEU SAPHIR ★★ Film 23.10 Rouge rubis ★★, film</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.00</p> <p>FOOT : LEIPZIG / MANCHESTER CITY 23.40 Haaland The Big Decision..., doc.</p> <p>TMC</p> <p>21.15</p> <p>BIS ★ Film 23.10 La 7^e compagnie au clair de lune ★, film</p> <p>RMC</p> <p>21.10</p> <p>100 JOURS AVEC LES GENDARMES 22.30 100 jours avec les gendarmes</p>	<p>france.5</p> <p>21.00</p> <p>LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.30 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p> <p>21.05</p> <p>SUPER NANNY Magazine 22.55 Super Nanny, mag.</p> <p>LCI</p> <p>20.00</p> <p>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.</p> <p>RMC</p> <p>21.10</p> <p>CHALET SUR MESURE Doc. 22.20 Chalets sur mesure, doc.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p> <p>NOUVELLE STAR, 20 ANS 23.15 Nouvelle Star, 20 Ans</p> <p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>MANIPULATIONS ★ Film 23.10 High heat, téléfilm</p> <p>TF1</p> <p>21.00</p> <p>NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série 22.45 New York section criminelle, série</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p> <p>IMPOSTURE Doc. 23.00 Crimes, mag.</p>
--	--	---	---	---	--



Ebullition permanente dans le Plus Beau Marché de France !

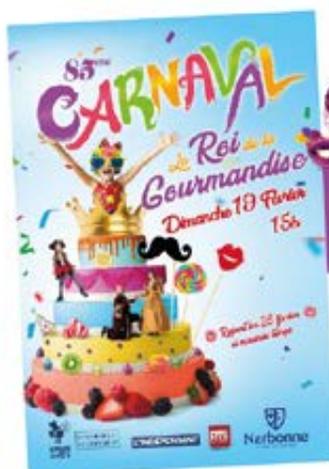


Les Halles de Narbonne



2 bonnes raisons de venir aux Halles

SAMEDI 11 Février 2023



www.narbonne.halles.fr

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 BALTHAZAR 10 Série 22.00 Balthazar, série	21.10 ENVOYE SPECIAL Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag.	21.10 LES ONDES DU SOUVENIR Téléfilm 22.50 La France en vrai, doc.	21.00 YOUR HONOR 10 Série 22.45 Le cercle séries, mag.	21.00 PÉROU, SACRIFICES AU ROYAUME DE CHIMOR 10 Doc. 22.35 C ce soir, mag.	21.10 PEKIN EXPRESS : LE CHOIX SECRET 23.20 Pékin Express : itinéraire bis
20.55 LA FILLE DE KIEV Série 22.40 La fille de Kiev, série	21.20 TOUS EN SCÈNE ★★ Film 23.25 Une vie d'écart, doc.	20.50 FOOT : RENNES / SHAKHTAR DONETSK Sport 23.00 Kaamelott, série	21.15 HUNGER GAMES - L'EMBRASEMENT ★ Film 23.55 90' Enquêtes, mag.	21.05 TATTOO COVER 22.00 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES 23.10 Tattoo Cover	21.10 SUPER BÉTISIER LE SUPER BÉTISIER 22.40 Le super bétisier
20.30 DÉBATDOC - LES MENSONGES DE L'HISTOIRE Doc. 22.00 Sens Public, mag.	21.10 MIGNONNES Film 22.45 Dadju & Co, spectacle	21.10 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 LES SECRETS DES PLUS GRANDES FOIRES DE FRANCE 22.30 Les secrets des plus grandes foires	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00 MOI, MOCHE ET MECHANT 2 ★ Film 22.50 Parc Astérix : dans les coulisses...
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	21.05 BUCHERONNAGE SPORTIF 22.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 LES REINES DE LA ROUTE Documentaire 22.20 Les reines de la route, doc.	21.10 TOTALE RÉNO FRANCE : DECO SUR MESURE 22.15 Totale Réno	21.10 ENCHÈRES MÉCANIQUES Doc. 22.20 Enchères mécaniques, doc.	21.05 SOUS LES JUPES DES FILLES ★ Film 23.20 De plus belle ★, film

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 VISUAL SUSPECT 23.25 Visual Suspect	21.10 LE CRIME LUI VA SI BIEN Téléfilm 22.45 Taratata 100% live	21.10 300 CHŒURS DANIEL BALAVOINE 23.20 ORTF, ils ont inventé la télé, doc.	20.45 48^E NUIT DES CÉSAR 00.00 La nuit du 12, film	21.00 STAND BY ME ★★ 22.30 Yoann Bourgeois, le poète du vertige, doc.	21.10 RALPH 2.0 ★★ Film 23.05 Aladdin ★, film
20.55 PETITE SŒUR Téléfilm 22.30 Cat Stevens, doc.	21.20 Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE 23.00 Y'a que la vérité qui compte	21.05 ENQUÊTE D'ACTION 10 Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	21.15 JEAN-PIERRE PERNAU, UN AN DÉJÀ Documentaire 22.45 90' Enquêtes, mag.	21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL Doc. 23.50 Un, deux, trois... sextuplés !	21.10 UN GARS, UNE FILLE Série 22.55 Votre playlist idéale...
20.30 LA DISPARITION ? 22.00 6 février, le jour où la république a vacillé, doc.	21.10 PANAME COMEDY CLUB 22.10 Paname Comedy Club	21.05 STORAGE WARS 22.20 Storage wars	21.05 RENOVATION SURPRISE, DU CHANGEMENT A LA MAISON ! 22.25 Rénovation surprise	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	21.00 MEN IN BLACK 2 ★ Film 22.45 Men in Black ★★, film
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	21.00 RUGBY : FRANCE / ÉCOSSE Sport 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 HAWAII 5-0 Série 22.00 Hawaii 5-0, série	21.10 MAJOR CRIMES Série 22.00 Major Crimes, série	21.10 J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS Doc. 22.15 J'irai dormir chez vous, doc.	21.05 CHÂTEAUX XXL : LE DÉFI D'UNE VIE 22.00 Châteaux XXL : le défi d'une vie

SPORT

RUGBY

NATIONALE

Samedi 18 février **18h30**



RCN



TARBES

Samedi 03 mars **19h30**



US BRESSANE



RCN

Fédérale 1 Poule 2

Dimanche 19 février **15h**



ISSOIRE



AGR

Dimanche 5 mars **15h**



AGR



CÉRET

HANDBALL

Nationale 2 féminine

Samedi 11 février **20h30**



BÈGLES



NARBONNE
HANDBALL

Samedi 25 février **19h**



NARBONNE
HANDBALL



ANGLLET
BIARRITZ

VOLLEY

LIGUE A MASCULINE

Dimanche 12 février **17h**



NARBONNE



CAMBRAI

Samedi 18 février **20h**



NICE



NARBONNE

FOOTBALL

Régional 1 SENIORS

Dimanche 12 février **15h**



FUN



AS BEZIERS

Dimanche 5 mars **15h**



PLAISANCE US



FUN



URBAN
RACING



RETOUR SUR LE 1ER AFTERWORK

BIENVENUE

Au premier Afterwork
de l'année 2023 !



Un Afterwork frissonnant, dans un cadre atypique, implanté sur les rives d'un lac... Au Petit Lac.



Un afterwork
TOTALEMENT GIVRÉ
avec Jean-François
"IceMind" Tual !



DE L'ANNÉE DE L'ESPACE CROISÉ !



L'équipe au complet
vous concocte chaque mois
un rendez-vous à ne pas manquer !

Avec le "Guru de la glace",
chacun a eu l'opportunité
d'augmenter ses capacités
aussi bien physiques que mentales !



LES 5 BONNES RAISONS DE NOUS REJOINDRE :



1. Permettre à ses membres de développer leur réseau, parce que parmi eux se cachent certainement de jeunes chefs d'entreprises,
2. Favoriser les échanges autour du territoire narbonnais,
3. Partager ensemble les mêmes valeurs,
4. S'investir autour du projet du club qui s'étale sur 6 ans,
5. Partager et se divertir ensemble



Convivialité et échanges sont les maîtres mots de nos événements !

Vous aussi, rejoignez l'Espace Croisé !



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



LE PSYCHO TEST

100 % vous



Quel job est fait pour vous ?

Résultats



Vous avez une majorité de A :

Vous travaillez en solo

Vous travaillez seul(e) dans votre coin... et c'est ainsi que vous êtes le/la plus productif/ve. Les réunions entre collègues, les brainstormings, les bureaux en commun ne sont que sources d'agitation et nuisent à votre concentration. De plus, quand on vous confie une mission, vous aimez la mener à son terme tout(e) seul(e). Ainsi vous en tirez davantage de fierté et vous récoltez seul(e) tous les honneurs !

Vous avez une majorité de B :

Vous travaillez en duo

Vous êtes fait(e) pour le travail en duo. Depuis votre premier jour de travail, votre ami(e) Dominique et vous, êtes in-sé-pa-ra-bles ! Sa présence vous rassure, vous motive et à deux vous êtes beaucoup plus efficaces. Vous partagez le même bureau, les mêmes dossiers, les mêmes repas. Attention, vous n'êtes plus dans une cour de récréation, alors essayez de faire preuve d'un peu plus de détachement !

Vous avez une majorité de C :

Vous travaillez en équipe

Vous aimez - mieux vous avez besoin - de travailler en équipe. Mettre en commun ses idées au cours d'une réunion est l'occasion de compléter son travail, de s'entraider. Le groupe apporte une diversité qui est source de richesse. Attention toutefois, car ce besoin de travailler en équipe pourrait répondre à une envie de se noyer dans la masse. Vous devriez vous affirmer davantage en tant qu'individu autonome.

Certaines personnes ont besoin de s'isoler au calme et ne comptent que sur elles-mêmes pour faire du bon boulot. D'autres pensent que c'est en mettant en commun les idées de tous que l'entreprise est la plus prolifique. Et vous, aimez-vous travailler en équipe, en duo ou en solo ?

1/ Votre collègue a un dossier difficile à traiter :

A. Qu'il se débrouille tout seul. Chacun son travail !

B. Vous lui proposez votre aide

C. Vous organisez un brainstorming

2/ Vous devez former une nouvelle recrue qui va suivre votre travail pendant plusieurs semaines. Comment réagissez-vous ?

A. Cela vous énerve. Vous ne supportez pas d'avoir quelqu'un dans les pattes

B. Super, à deux vous irez plus vite

C. C'est pour la bonne cause. Il faut bien que quelqu'un s'y colle

3/ Votre collègue Jean-Paul part à la retraite et tous les membres du service préparent un pot pour l'occasion :

A. Vous ne savez même pas qui est Jean-Paul !

B. C'est inutile d'être aussi nombreux pour préparer une fête

C. C'est normal que tout le monde mette la main à la pâte

4/ Quelle est votre activité favorite ?

A. La lecture : vous aimez vous isoler

B. Le tennis : vous aimez les face-à-face

C. Le hand-ball : vous aimez l'esprit d'équipe

5/ Quand vous étiez petit(e), vous étiez toujours :

A. Seul(e) dans votre coin

B. Avec votre meilleur(e) ami(e)

C. Le chef de bande

6/ Votre amoureux(se) vous attend pour partir en week-end familial mais vous n'avez pas fini le rapport de la société Drunelle. Que faites-vous ?

A. Tant pis pour le week-end, vous restez seul(e) au bureau

B. Vous demandez gentiment à un collègue de le terminer pour vous

C. Vous emportez vos documents pour pouvoir travailler en famille

7/ Pour la pause déjeuner, vous mangez :

A. Seul(e) devant votre ordinateur

B. Au troquet d'en face avec votre copine Alice

C. À la cantine avec tous les membres de votre service



Nous négocions plus...

Bien plus qu'un simple taux !

Nos experts en Occitanie
vous accompagnent et vous conseillent



moncréditenmieux

Courtier en financement sur mesure

- Crédits immobiliers
- Investissements locatifs
- Rachat de prêt
- Financements patrimoniaux
- Regroupement de crédits
- Prêt professionnel

En 2023, moncréditenmieux vous OFFRE
votre bilan fiscal et patrimonial !

Prenez rendez-vous dès maintenant !

Simulez
votre projet
en ligne !

Ceci n'est pas un simple
Calculateur de Crédit.

Des véritables Experts, de vrais Conseils
pour votre projet

Combien souhaitez-vous emprunter ?

10000

Quelle durée souhaitez-vous pour votre prêt ?

2

Vous empruntez...

Oui Non

ESSAYER SUIVANT

Contactez Sylvain Maillard pour votre étude personnalisée au 06 33 98 34 61

www.moncreditenmieux.fr

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

BÉLIER du 21 mars au 20 avril

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

TAUREAU du 21 avril au 20 mai

Travail-Argent : ce n'est pas le moment de vous faire remarquer, mais plutôt celui de vous faire oublier. **Amour** : plus que jamais, vous avez envie de charmer et de séduire. **Santé** : n'abusez pas des excitants, vous êtes déjà bien énérvé.

GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

Travail-Argent : votre situation devrait commencer à s'améliorer, vous verrez le bout du tunnel. **Amour** : célibataire, vous aurez de grandes chances de vivre des amours exotiques, même si vous ne quittez pas votre ville. **Santé** : veillez à ne pas abuser des bonnes choses.

CANCER du 22 juin au 22 juillet

Travail-Argent : la réussite sera enfin au rendez-vous. Et ce ne sera pas un hasard, loin de là ! **Amour** : tour à tour chaleureux et distant, expansif et replié sur vous-même. **Santé** : bonne énergie, surtout en fin de période.

LION du 23 juillet au 22 août

Travail-Argent : vous vous montrerez très efficace, surtout si vous exercez un métier indépendant. **Amour** : priorité à l'harmonie ! Vous ne ménageriez pas vos efforts pour éviter les tensions. **Santé** : quel tonus !

VIERGE du 23 août au 22 sept.

Travail-Argent : n'hésitez pas à présenter et à défendre vos projets les plus originaux. **Amour** : plus sociable que d'habitude, vous aurez envie de sortir. **Santé** : vous êtes en forme et votre moral est en hausse.

BALANCE du 23 sept. au 22 oct.

Travail-Argent : vous devrez peut-être devoir faire face à une épreuve de force. **Amour** : vous attachez une importance primordiale au bien-être de vos proches. **Santé** : votre système digestif pourrait être fragilisé.

SCORPION du 23 oct. au 21 nov.

Travail-Argent : réalisme et pragmatisme seront vos atouts majeurs. **Amour** : en couple, ne laissez personne s'interposer entre votre partenaire et vous. **Santé** : un petit régime ne serait pas négligeable.

SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

Travail-Argent : vous ne vous sentez pas prêt à clore une affaire pourtant urgente. **Amour** : vous n'aurez aucune envie de vous laisser mener par le bout du nez. **Santé** : vous risquez de souffrir d'anxiété.

CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

Travail-Argent : on vous demandera beaucoup dans votre milieu professionnel. **Amour** : si vous êtes amoureux, vous nagerez dans le bonheur. **Santé** : votre énergie sera en dents de scie. Vous avez besoin de faire des pauses régulièrement.

VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

Travail-Argent : vous feriez bien de jeter un œil sur l'état de vos finances ou vous pourriez avoir quelques surprises désagréables. **Amour** : la famille sera votre principale préoccupation. **Santé** : vous risquez de souffrir du stress.

POISSONS du 19 fév. au 20 mars

Travail-Argent : votre horizon professionnel va se dégager lentement mais sûrement. **Amour** : sensualité, complicité, tendresse et joie de vivre vous sont promises, cette fois. **Santé** : bel entrain.

LA RECETTE

de saison

...à vos casseroles !



© Sabaton / Philippe Barret

BRICKS AUX POMMES ET CHÂTAIGNES

Préparation : 25 min

Cuisson : 25 min

► pour 4 personnes :

4 c. à c. de confiture extra de châtaigne d'Ardèche, 12 châtaignes d'Ardèche au sirop, 4 feuilles de brick, 2 petites pommes, 20 g + 30 g de beurre.

► préparation :

Épluchez les pommes et coupez-les chacune en 8 quartiers.

Égouttez les châtaignes en conservant le sirop.

Dans une poêle, faites revenir 8 min les quartiers de pommes avec 20 g de beurre, puis incorporez 3 c. à s. du sirop des châtaignes et laissez encore mijoter à feu doux pendant 2 min environ.

Faites fondre 30 g de beurre. Pliez une feuille de brick en deux. Étalez au centre une c. à c. de confiture extra de châtaigne, ajoutez 4 quartiers de pommes et 3 châtaignes grossièrement émiettées.

Refermez les feuilles de brick en triangle et rabattez les bords arrondis.

Badigeonnez toutes les faces avec le beurre fondu.

Enfournez à 180 °C pendant 15 min environ sur une plaque garnie d'une feuille de papier sulfurisé.

Dégustez les bricks tièdes quelques minutes après la sortie du four.

La star du moment : La pomme

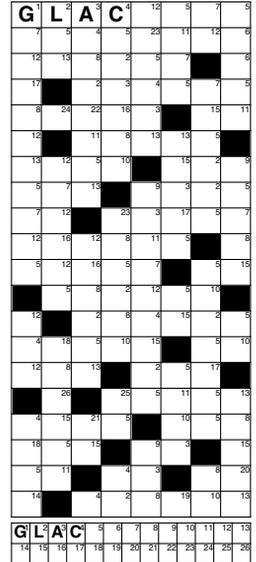
C'est source de bienfaits nutritionnels ! On la consomme crue ou cuite. Elle entre dans la composition de nombreux desserts.

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

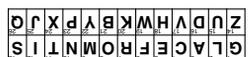


SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

1 - Les digits de la main gauche 2 - La plante 3 - La chaussure 4 - Les lunettes 5 - Le nom de la chaîne 6 - Le cadre 7 - La télé

7 ERREURS



LES MOTS CODÉS

LES JOURNÉES SO' HYBRIDES*

JUSQU'AU 28 FÉVRIER 2023



VITARA HYBRID



GAMME À PARTIR DE

249 €/mois (1)

ENTRETIEN INCLUS (a)

LLD 37 MOIS

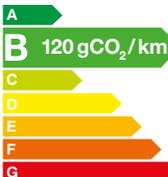
1^{er} LOYER 2 990 €

PRIME À LA CONVERSION 1500 € DÉDUITE

SOUS CONDITION DE REPRISE

GAMME À PARTIR DE **19 990 €** (2) | PRIME À LA CONVERSION DÉDUITE
SOUS CONDITION DE REPRISE

Consommations mixtes Suzuki Vitara (WLTP) : 5,2 à 5,9 l/100 km.



(1) Location Longue Durée pour 37 mois et 30 000 kilomètres pour un Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Advantage, 1^{er} loyer de 2990 € après déduction de 1500 € si éligible à la prime à la conversion[®], puis 36 loyers de 249 €. Offre réservée aux particuliers, valable jusqu'au 28/02/2023 inclus, dans le réseau participant. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par Anval Service Lease - SA au capital de 66 412 800 € - Immatriculée sous le n° 352 256 424 RCS Paris. Siège social : 1, bd Haussmann - 75009 Paris - Identifiant CE FR 68352256424 - ORIAS n° 07 022 411. Modèle présenté : Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Style hors option peinture métallisée So'Color, aux mêmes

conditions puis 36 loyers de **299 €/mois**. (a) Les loyers comprennent les services associés suivants (en option et dans les limites et conditions prévues aux contrats de LLD et d'Assurance) : Entretien inclus - Assistance * : 24h/24, 7j/7 au véhicule et aux passagers - Assurance Perte Financière, souscrite auprès de Greenal Insurance DAC, compagnie d'assurance de droit irlandais, enregistrée sur le numéro 432783, siège social : Trinity Point, 10-11 Leinster Street South, Dublin 2, Irlande (info@greenal-insurance.ie), supervisée par la Banque Centrale en Irlande. Le détail du contenu des services associés est disponible auprès de Anval Service Lease. (2) Prix TTC du Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Advantage, après déduction d'une remise de 3 000 € offerte par votre concessionnaire et d'une prime à la conversion[®] de 1500 €. (b) Voir conditions sur www.primealconversion.gouv.fr. Selon tarif en vigueur au 20/09/2022. *Les Journées tellement hybrides. **Smart Hybrid Vehicle by Suzuki.

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

Pensez à covoiturer. #SeDéplacerMoinsPolluer

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



PEUGEOT

La **NOUVELLE 408** est arrivée !
Découvrez l'**HYBRIDE RECHARGEABLE**
en concession !



A 26g CO₂/km



PEUGEOT RECOMMANDÉ TotalEnergies Consommation mixte WLTP⁽¹⁾ (l/100km) : 1,1 à 1,2.

⁽¹⁾ Ces valeurs peuvent varier en fonction des conditions réelles d'utilisation et de différents facteurs. Plus d'informations auprès de votre point de vente ou sur <https://www.peugeot.fr/marque/politique-environnementale/wltp.html> - Automobile PEUGEOT 552 144 503 RCS Versailles.



+ de 100 Véhicules de Direction
EN STOCK
0 km ou Faible Kilométrage
PRÊTS À PARTIR



Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo. #SeDéplacerMoinsPollue



PEUGEOT MAUREL AUDOISE

NARBONNE

0468 425 400
Route de Perpignan, Le Peyrou
11100 Narbonne

CARCASSONNE

0468 477 000
ZA Saint Jean de l'Arnouze
11880 Carcassonne

www.maurelauto.fr