

URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

NARBONNE ARENA

NARBONNE - ARENA . FR

MICHAEL
GREGORIO

3.11.2023



Narbonne
AU CŒUR DES POSSIBLES

Narbonne Arena



NARBONNE-PLAGE
27·28·29 MAI 2023

GRATUIT



LES
NATUR AILES
FESTIVAL INTERNATIONAL
DE CERFS-VOLANTS





**URBAN
EVENT**



LES NATUR'AILES

Des ailes dans le vent qui dansent au son d'une musique, des spectacles de voltige où expertise et imagination sont les maîtres mots.

Parcours éolien, manèges, ateliers, animent les Terrasses de la mer en plus de cette compétition internationale.

Rendez-vous du 27 au 29 mai 2023 pour la nouvelle édition !

LE FESTIVAL DES NARTUR'AILES

Les yeux en l'air et la tête dans les nuages !



Les 27, 28 et 29 mai 2023, le ciel de Narbonne-Plage va être envahi de cerfs-volants ! La station accueille la compétition "Team Kite Masters Show" où s'affrontent des pilotes du monde entier en équipes. Ils vont faire danser leurs cerfs-volants en un ballet aérien, porté par une musique bien choisie.

AU PROGRAMME

- démonstrations de cerfs-volants et de ballets aériens en musique,
- envol de cerfs-volants gonflables géants,
- parcours éolien et parcours musical en bois,
- atelier de fabrication de boomerangs.

Un forum du développement durable autour du thème de l'eau et du littoral permettra de comprendre notamment l'importance des coquillages sur les plages ou la montée des eaux ! Ateliers, stands d'information, n'hésitez pas à y faire un tour samedi 27 mai !

Un marché de producteurs locaux (engagés dans le circuit court et la qualité des produits) et d'artisans (créations originales au savoir-faire précis) ponctuera cet événement les dimanche 28 et lundi 29 mai. Il sera possible de déguster des assiettes gourmandes sur place !



Pour en savoir +



CULTURE & LOISIRS



VISITE FAMILLE : RALLYE MÉTIERS

Animation & musée

Participez à une découverte ludique du musée Narbo Via, rythmée par des devinettes, mimes et jeux de piste.

Quels métiers se cachent dans les collections du musée ? Serrurier, boulanger, potier, marin...la vie des narbonnais d'il y a 2000 ans nous est racontée par les traces qu'ils nous ont laissées. Petits et grands joueront à déceler les métiers de la Rome Antique à travers les oeuvres du musée.

Samedi 20 mai 2023 de 16h30 à 17h30

📞 Renseignements : 04 68 90 28 90

Tarif : 2€ en plus du billet d'entrée

ISRAËL ET LES PALESTINIENS : LE CONFLIT EST-IL INSOLUBLE ?

Culture

Charles Rojzman, psychologue, philosophe, écrivain et fondateur de la thérapie sociale, posera les "questions dont on ne veut pas parler" et présentera ses réflexions sur la question avant d'échanger avec le public.

Jeudi 1er juin 2023 à 18h

📍 Salle des Consuls - Palais-Musée des Archevêques

Participation aux frais : 10€



NARBONNE

Eglise St Sébastien

Ciné-Orgue
Le Roi des Rois
(1927)

Improvisations sur Film Muet
Au profit de l'orgue de St Sébastien

1er juin 2023
20h30

Frédéric Muñoz

Basilique St Paul-Serge

2 Orgues Organistes

Avec Samuel Poujade

Au profit de l'instrument de la Basilique

2 juin 2023
20h30

5€ Par Concert

CINÉ-ORGUE

Film muet et improvisation musicale.

Frédéric Muñoz, titulaire des orgues historiques de St Guilhem le Désert (34) improvisera à l'orgue sur le film "Le Roi des Rois" de 1927.

Le 1er juin 2023 à 20h30

📍 Église St Sébastien

Le 2 juin 2023 à 20h30

📍 Basilique St Paul-Serge

Samuel Poujade, titulaire des orgues de Narbonne, rejoindra Frédéric Muñoz pour vous proposer un concert à 2 organistes.

Tarif unique d'entrée : 5 € / concert

Le début de la saison estivale s'annonce SENSATIONNEL sur le Grand Narbonnais !

Au fil des pages, vous pourrez découvrir **divers événements qui auront lieu sur notre belle et dynamique Côte du Midi...**

Le Comité des Commerçants Voltaire Joffre organise sa **première brocante GEEK le dimanche 28 mai**. Pour y participer, vendre ou échanger, c'est le moment de vous inscrire (fiche d'inscription sur www.voltaire-joffre.com).

À Narbonne-Plage, la saison va déployer ses ailes **les 27, 28 et 29 mai**, avec le festival international de cerfs-volants « **Les Natur'elles** », proposé par la Ville et R-Sky Events.

Le 2 juin, de 19h30 à minuit, c'est **La Nuit du Midi...**

Découvrez **Bize-Minervois** dans une ambiance guinguette et épicurienne : musique, restaurations de produits locaux, brasero, dégustation de vins et plein d'autres belles

surprises...

Un seul mot d'ordre : **fête, convivialité et partage**. C'est bien ce qui nous rassemble sur la Côte du Midi !

Si vous êtes plutôt du côté des casaniers, vous trouverez à coup sûr votre bonheur chez **Tridôme Narbonne** pour **bichonner votre intérieur** et **offrir une mise en beauté à votre extérieur** pour profiter pleinement de votre petit nid douillet, dedans comme dehors.

Comme d'habitude, retrouvez les rubriques sorties (spectacles & ciné, culture & loisirs), recette, horoscopes, 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 tous.



GOTAINER
ramène sa phrase
MISE EN SCÈNE PAR RICHARD GOTAINER
DE ET AVEC RICHARD GOTAINER
AVEC LA COMÉDIENNE BRICE NALLAGÉ

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

Spectacle reporté au 10 juin 2023
Espace Dominique Baudis à Narbonne-Plage

Spectacle à
20h30

Richard GOTAINER
« Ramène sa phrase »

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

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 THE VOICE 23.50 The Voice	21.10 STARS 80 ENCORE ! Spectacle 23.25 Quelle époque !	21.10 LES SECRETS DU FINISTÈRE Téléfilm 22.40 Meurtres à La Rochelle, téléfilm	21.00 RUGBY : PRO D2 Sport 23.15 Novembre, film	21.00 ÉCHAPPEES BELLES Magazine 22.30 Echappées belles, mag.	21.10 NCIS Série 22.00 NCIS : Hawaï, série
20.50 ORIENT-EXPRESS, LE VOYAGE D'UNE LÉGENDE 22.15 Les contes des 1 001 nuits, doc.	21.15 NOS PLUS BELLES ANNEES TÉLÉ 23.00 Samedi reportage, mag.	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE Série 23.00 La petite histoire de France, série	21.10 COLUMBO Série 22.55 90' Enquêtes, mag.	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES 23.05 Chroniques criminelles, mag.	21.10 YOUNG SHELDON Série 22.30 Young Sheldon, série
21.00 L'ÉCOLE DANS LA FORÊT, UNE RÉVOLUTION VERTE ? 22.15 Quelqu'un à qui...	21.00 BROKEN FLOWERS ★ Film 22.40 Bacri, comme un air de famille, doc.	21.10 ENQUÊTES PARANORMALES 22.45 Enquêtes paranormales, doc.	21.05 FROGGER - LE JEU VIDÉO GRANDEUR NATURE 22.45 Frogger - Le jeu	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	21.00 JOSEPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.55 Joséphine, ange gardien, série
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO L'HEBDO 22.00 Les visiteurs du soir	21.05 SPORT EXTRÊME : FISE Sport 23.00 MMA : UFC Classiques, sport	21.05 LES ROIS DE LA PISCINE Magazine 22.50 Les rois de la piscine, mag.	21.10 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 23.00 Retour à l'instinct primaire	21.10 100 JOURS AVEC LES DEPANNEURS DE L'AUTOROUTE 22.35 100 jours avec...	21.05 DOCTEUR THORNE Série 22.05 Docteur Thorne, série

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 FAST & FURIOUS : HOBBS & SHAW ★ 23.40 Rampage - hors de contrôle ★	21.10 ANTOINETTE DANS LES CÉVENNES CÉVENNES Film 22.50 Beau Geste, mag.	21.10 LES ENQUÊTES DE MORSE Série 22.40 Les enquêtes de Morse, série	21.00 PSG / OLYMPIQUE LYONNAIS Sport 23.10 24h de Bouleau, mag.	20.55 LA FABRIQUE DU MENSONGE Doc. 22.45 Le pillage des appartements juifs	21.10 ZONE INTERDITE Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.
20.55 BACKDRAFT ★ Film 23.00 Hans Zimmer, doc.	21.10 LE MARGINAL ★ Film 23.00 L'essentiel chez Labro, mag.	21.05 DEEPWATER ★ Film 23.05 The Impossible ★, film	21.10 MUNCH Série 23.15 Munch, série	21.05 LES 3 FRÈRES, LE RETOUR ★ Film 23.05 Les trois frères ★, film	21.10 QUOTIDIENS HORS DU COMMUN 23.15 Quotidiens hors du commun, doc.
21.00 REMBOB'INA Mag. 23.00 Les grands entraîneurs de Mazarine Mitterrand Pingot	21.00 LE JEUNE AHMED Film 22.20 Rosetta ★, film	21.10 CHICAGO FIRE Série 22.45 Chicago Fire, série	21.05 E=M6 FAMILY Magazine 22.00 E=m6 family, mag.	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	21.00 LES EXPERTS : MIAMI Série 22.45 Les experts : Miami, série
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Les visiteurs du soir	21.15 FLÉCHETTES : 1^{ER} LEAGUE 2023 Sport 22.35 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 TRANSFORMERS 2 : LA REVANCHE ★ 23.50 Cauchemar en croisière, doc.	21.10 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Doc. 23.20 Faites entrer l'accusé, doc.	21.10 CHERCHEURS D'OPALE Doc. 22.05 Chercheurs d'opale, doc.	21.05 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie



L'ENCRE QUI DEPLOIE VOS AILES 



L'encre des découvertes



L'encre des bonnes affaires



L'encre des idées de sorties

À 20 min de Narbonne

























VOTRE VILLA
à partir de **173 000 € TTC**
tous frais compris*







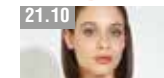










*Tarif via nous et transaction direct avec notre partenaire constructeur sous réserve de disponibilité. Frais de notaire et de terrain inclus.

INTÉRESSÉ ? CONTACTEZ NICOLAS POURSIN AU
04 68 65 03 55 ou **06 86 38 59 97**

www.sm-maisons.com

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  LES RANDONNEUSES Série 23.10 New York, unité spéciale, série	21.10  BARDOT Série 22.55 Benedetta, film	21.10  NO COUNTRY FOR OLD MEN ★★ Film 23.15 La ligne bleue, doc.	21.00  LES CRIMES DU FUTUR Film 22.50 Magistral.e, série	21.00  SUR LE FRONT Documentaire 22.45 C ce soir, mag.	21.10  MARIÉS AU PREMIER REGARD 23.15 Et si on se rencontrait ?
20.50  LA FEMME D'À CÔTÉ ★★ Film 22.35 Secrets et mensonges ★, film	21.20  COMMISSAIRE MAGELLAN Série 23.15 Commissaire Magellan, série	21.05  ARRÊTE-MOI SI TU PEUX ! ★★ Film 23.40 Sister act acte 2 ★, film	21.25  VALÉRIAN ET LA CITÉ DES MILLE PLANÈTES ★★ Film 23.55 Rogue One..., film	21.05  APPELS D'URGENCE Magazine 23.05 Appels d'urgence, mag.	21.10  CRIMES Documentaire 23.00 Crimes, doc.
20.30  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.00  LA MAMAN ET LA PUTAIN Film 00.30 Le cinéma de Marie-Josephe	21.10  ELLE L'ADORE ★ 23.15 Les duos impossibles de Jérémy Ferrari - N°2	21.05  TINY HOUSE NATION Doc. 22.00 Tiny House Nation, doc.	20.00  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00  PALMASHOW - VERY BAD BLAGUES 22.20 Palmashow - Very bad blagues
21.00  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	21.05  KILLER ELITE ★ Film 22.50 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  KAAMELOTT Série 22.40 Kaamelott, série	21.10  LES PLUS GRANDS MYSTÈRES DE L'HISTOIRE 22.10 Les dernières reliques du Christ	21.10  WHEELER DEALERS FRANCE 22.10 Wheeler Dealers France, doc.	21.05  SHERLOCK Série 22.50 Sherlock, série

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  KOH-LANTA, LE FEU SACRÉ Jeu 23.15 Une famille en or, jeu	21.10  VIVANT Documentaire 22.55 Renouveler avec le vivant, doc.	21.10  TANDEM Série 22.50 Tandem, série	21.00  ARMAGEDDON TIME Film 23.00 Les nuits de Mashhad, film	21.00  MOZZARELLA, UNE VASTE BUFFLONNERIE Doc. 22.45 C ce soir, mag.	21.10  9-1-1 Série 22.50 9-1-1, série
20.55  LA CHINE, RÊVES ET CAUCHEMARS 22.45 La Chine, rêves et cauchemars	21.20  FAST & FURIOUS 8 Film 23.45 Big Boss, film	21.05  BABYSITTING ★ Film 22.45 C'est quoi cette mamie ? ! ★, film	21.25  DÉSIR : AU CŒUR DU SEXE FÉMININ 23.00 Désir : Ce que veulent les femmes	21.05  STAR WARS ÉP. 3 : LA REVANCHE DES SITH ★★ Film 23.40 Star Wars ép. 2	21.10  ASSASSIN CLUB Téléfilm 23.00 I, robot ★, film
20.30  NI DIEU NI MAÎTRE 22.00 Sens Public, mag.	21.00  JOSEP Film 22.10 Sur les traces de Gerda Taro, doc.	21.10  LE MEILLEUR FORGERON Film 22.45 Le meilleur forgeron	21.20  BEETHOVEN : UNE STAR EST NÉE ! 23.05 Top dog - Quel chien sera le plus agile ?	20.00  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00  CAMPING PARADIS Série 22.50 Camping Paradis, série
21.00  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	21.05  ATTRACTION 2 : INVASION Film 23.20 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  JE L'AIME À MENTIR Série 23.00 Kaamelott, série	21.10  ALIEN THEORY Documentaire 22.50 Alien Theory, doc.	21.10  CONSTRUCTIONS MONUMENTALES 22.15 Gares de Paris : un patrimoine...	21.05  SNAPPED : COL-LÈGUES MORTELS 22.05 Snapped : collègues mortels

NARBONNE ARENA

FAITES LE PLEIN D'ÉMOTIONS

SOPRANO
29 SEPT. 2023

**VIRSKY
GRANDIOSE**
5 & 6 OCT. 2023

**REDOUANE
BOUGHERABA**
15 OCT. 2023

MICHAEL GREGORIO
3 NOV. 2023

CASSE-NOISETTE
14 NOV. 2023

WORLD OF QUEEN
25 NOV. 2023

ÉLODIE POUX
19 JAN. 2024

MICHEL JONASZ
26 JAN. 2024

SO FLOYD
2 FÉV. 2024

JÉRÉMY FERRARI
10 FÉV. 2024

**SHAKA
PONK**
16 FÉV. 2024

**PATRICK
BRUEL**
27 FÉV. 2024

FLASHDANCE
7 MARS 2024

**THE
RABEATS**
23 MARS 2024

**FRÉDÉRIC
FRANCOIS**
14 AVR. 2024

**LE LAC
DES CYGNES**
16 AVR. 2024

**ROMÉO
ET JULIETTE**
25 MAI 2024



SOPRANO

29 SEPT. 2023



**VIRSKY
GRANDIOSE**

5 & 6 OCT. 2023



**REDOUANE
BOUGHERABA**

15 OCT. 2023



**MICHAEL
GREGORIO**

3 NOV. 2023



CASSE-NOISETTE

14 NOV. 2023



**WORLD
OF QUEEN**

25 NOV. 2023

... 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

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 GREY'S ANATOMY Série 22.50 Grey's Anatomy : Station 19, série	21.10 DISPARITION INQUIÉTANTE ¹⁰ 22.45 La conspiration du silence, doc.	21.10 CHEMINS DE TRAVERSE Magazine 23.10 Nice, une histoire de carnaval, doc.	21.10 LES AMANDIERS Film 23.10 L'innocent, film	21.00 LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.30 C ce soir, mag.	21.10 TOP CHEF Jeu 23.20 Top chef, jeu
20.55 ADN Film 22.25 La chasse ★, film	21.20 MONGEVILLE Série 23.10 Mongeville, série	21.05 ENQUÊTES CRIMINELLES ¹⁰ 23.15 Enquêtes criminelles, mag.	21.25 BURGER QUIZ Jeu 23.10 Burger Quiz, jeu	21.05 CLEANERS LES EXPERTS DU MENAGE 22.55 Cleaners...	21.10 HOMEFRONT ★ Film 23.10 Assassin club, téléfilm
20.30 DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.00 4 MOIS, 3 SEMAINES ET 2 JOURS Film 22.50 Les affrontées - Le cinéma au féminin	21.10 GENTLEMEN CAMBRIOLEURS ★ Film 23.10 Forces spéciales, film	21.05 LES PARCS D'ATTRAC-TIONS PRÉFÈRES DES FRANÇAIS 22.30 Les parcs d'attractions	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série 22.40 New York section criminelle, série
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	20.55 FOOTBALL : INTER MILAN / FIORENTINA 23.00 L'Équipe du Soir	21.05 LA VIE SECRÈTE DES SUPERMARCHÉS Doc. 22.50 De la 1 ^{ère} pierre à l'ouverture...	21.10 100 JOURS AVEC LA POLICE DES ARDENNES ¹⁰ Doc. 22.35 100 jours avec...	21.10 CAMIONS XXL : LES ROIS DU CONVOI EXCEPTIONNEL 22.40 Camions XXL...	21.05 UN AVION SANS ELLE ¹⁰ Série 22.10 Un avion sans elle, série

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 HPI ¹⁰ Série 22.15 HPI, série	21.10 ENVOYÉ SPÉCIAL Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag.	21.10 LES MYSTÈRES DU BOIS GALANT 22.45 La France en vrai, doc.	21.00 YELLOWJACKETS Série 23.00 Culture & street, doc.	21.00 ALERTE EN ORBITE - LE MENAGE DES DEBRIS SPATIAUX 22.50 C ce soir, mag.	21.10 CAUCHEMAR EN CUISINE Magazine 23.00 Cauchemar en cuisine, mag.
20.55 LA MEUTE Série 22.35 La Meute, série	21.20 LA FAILLE ★ ¹⁰ Film 23.30 10 Minutes Gone, téléfilm	21.05 LE VÉTÉRINAIRE ¹⁰ Film 23.00 AF 447 vol Rio-Paris : Que s'est-il vraiment passé ?	21.25 FAST AND FURIOUS 7 ★ Film 23.55 Fast And Furious 6 ★, film	21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES 23.20 Tattoo Cover...	21.10 VOTRE PLAYLIST IDEALE... 23.00 Perfect Queens
20.35 DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.00 GAGARINE ¹⁰ Film 22.35 Rochefort Marielle Noiret, les copains d'abord, doc.	21.10 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 BATTLEBOTS - LE CHOC DES ROBOTS 22.00 Battlebots - Le choc des robots	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00 SA MÈRE OU MOI ! Film 22.50 L'amour sans préavis ★, film
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	21.05 L'ÉQUIPE ENQUÊTE Documentaire 22.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 VIVE LE CAMPING Magazine 23.20 Vive le Camping, mag.	21.10 L'ENFER DES PRISONS ¹⁰ Doc. 22.10 L'enfer des prisons, doc.	21.10 VINTAGE MECANIC Documentaire 22.30 Vintage Mecanic, doc.	21.05 APPARENCES ★ Film 23.35 Double jeu ★, film

LE PSYCHO TEST

100 % vous



Êtes-vous fait(e) pour la colocation ?

Résultats



Vous avez une majorité de A :

Tous ensemble !

La solitude, très peu pour vous. Vous êtes quelqu'un de très sociable, qui adore être avec d'autres personnes. Pour vous, la vie en communauté c'est comme le film *L'Auberge espagnole* : beaucoup de colocataires, des dîners bruyants, des discussions tardives, des fêtes endiablées et, surtout, du partage. Attention tout de même à ne pas être trop envahissant(e) ! Vos colocataires ont peut-être parfois besoin d'intimité et de calme.

Vous avez une majorité de B :

La colocation oui, mais...

La colocation pourrait vous correspondre, mais à condition que celle-ci se déroule dans le respect et avec des personnes matures et responsables. Vous n'êtes pas là pour jouer au policier ou à la maman. Chacun doit savoir se gérer seul, tout en faisant attention aux besoins des autres, sinon cela ne vous conviendra pas.

Vous avez une majorité de C :

La colocation, non merci

Vous n'êtes pas du tout fait(e) pour vivre en communauté. De nature plutôt solitaire, vous avez besoin de calme pour vous ressourcer et votre appartement est votre seul refuge. Vous avez vos petites habitudes et n'êtes pas prêt(e) à les changer pour d'autres. Prenez plutôt un studio, vous vous sentirez beaucoup plus à l'aise.

Depuis quelques années, de plus en plus d'adultes se lancent dans la colocation. Il faut dire que ce mode de vie comporte de nombreux avantages : loyer moins cher, plus grand appartement, nouvelles rencontres... Mais la vie en communauté ne convient pas forcément à tout le monde. Vous êtes tenté(e) ? Faites notre test pour savoir si cela est vraiment fait pour vous.

1/ Pour vous, les membres d'une colocation sont...

- A.** Comme un couple : ils font tout ensemble
- B.** Comme des amis : ils partagent certaines activités, d'autres non
- C.** Comme des voisins : ils se croisent de temps en temps, mais c'est tout

2/ Vous êtes plutôt...

- A.** Sociable et fêtard(e)
- B.** Calme et conciliant(e)
- C.** Solitaire et réservé(e)

3/ Après une journée de travail intense, vous aimez...

- A.** Préparer à manger en bavardant
- B.** Aller boire un verre avec vos amis
- C.** Rester seul(e), à regarder la télé

4/ Quelle organisation vous semble la meilleure pour la nourriture et les produits ménagers ?

- A.** On partage tout ce qu'on achète
- B.** On partage certains trucs, d'autres non
- C.** On ne partage rien de ce qu'on achète

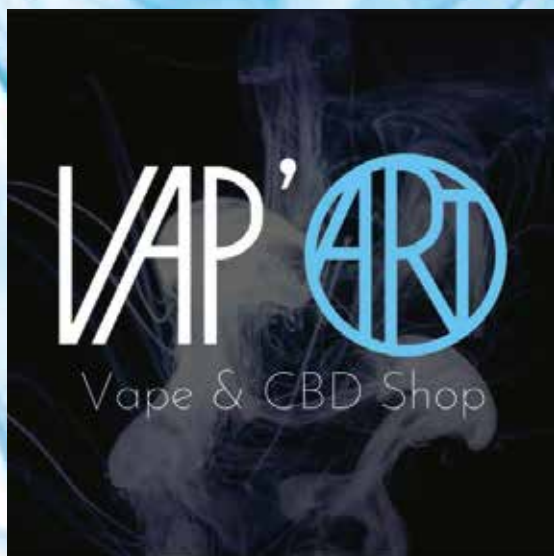
5/ Et pour les finances ?

- A.** On verse une somme sur un compte tous les mois pour les dépenses communes
- B.** On note tout ce qu'on achète et on fait les comptes à la fin du mois
- C.** Pas d'organisation, on achète quand on peut, en fonction de ses moyens

6/ Un de vos colocataires souhaiterait loger une de ses amies pendant quelque temps...

- A.** Aucun souci, plus on est de fous, plus on rit
- B.** Tant qu'elle participe au ménage, aux dépenses communes et qu'elle ne reste pas pendant six mois, pas de problème
- C.** Hors de question, ce n'est pas un hôtel ici





VOTRE VAPE & CBD SHOP

OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI

10H - 19H

NON-STOP



04 68 70 91 05



10 Bd Docteur Lacroix
11100 Narbonne



NOUVEAUTES CBD CHEZ VAP'ART !



AK-47 INDOOR
CBD : 8/15% - THC < 0,3%



BUDDHA CHEESE INDOOR
CBD : 8/15% - THC < 0,3%



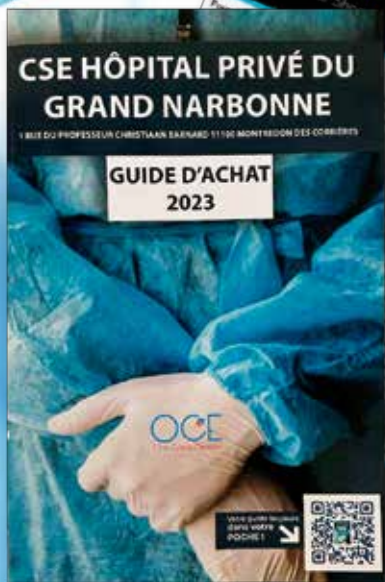
CHARAS
CBD : 55% - THC < 0,3%



MAROCCO
CBD : 51% - THC < 0,3%



3X FILTRÉ
CBD : 51% - THC < 0,3%



 **ELSAN**
HÔPITAL PRIVÉ DU
GRAND NARBONNE

Ils nous font confiance
pour les sevrages
tabagique et cannabique...

Pourquoi pas vous ?



**URBAN
MAISON**



AGRANDIR L'ESPACE DE SON BALCON

En suivant quelques règles simples, le plus minuscule des balcons peut devenir le jardin qui manque à tous ceux qui habitent en appartement. Avec un seul mot d'ordre, agrandir l'espace.

FLOUTER LA FRONTIÈRE

Pour cela, les murs sont peints ou habillés dans les tons et le style de ceux de l'habitation. Il en va de même pour le sol qui gagne à être recouvert d'un matériau chaleureux (lames de bois, caillebotis, carrelage, tapis en PVC...) et assorti. Enfin, si le balcon se situe derrière une porte-fenêtre, en plaçant des plantes de taille moyenne de part et d'autre du vitrage, on fait entrer le balcon dans la pièce sans entraver la perspective.

MURS STRATÉGIQUES

Les murs sont les limites latérales incompressibles du balcon et il convient de briser leurs lignes écrasantes. Un meuble fonctionnel donnera du relief à l'ensemble. Un mur végétal ou une plante grimpance adoucissent sa plate rigueur. Des étagères pourront recevoir des objets déco ou des petites plantes en pot.



LUMIÈRES ET COULEURS

Le rôle primordial de la couleur est d'y créer une ambiance harmonieuse et chaleureuse. Marier les couleurs du mobilier avec celles du feuillage ou des floraisons des plantes donne un cachet original et chic. Des lumières chaudes indirectes permet de mettre en valeur le balcon dans la nuit et de le rendre accueillant.

Indispensables, les plantes apportent la touche naturelle qui transforme le balcon en jardin. Privilégiez les grands pots, qui se dessèchent moins en été et font moins fouillis qu'une multitude de petits contenants. Groupez-en dans un coin pour donner l'illusion d'un massif de jardin en plaçant. Le long de la rambarde, si vous avez besoin d'un brise-vue, utilisez des plantes à port vertical comme les bambous et les hautes graminées pour ne pas déborder sur l'espace de vie.



BICHONNEZ VOS INTÉRIEURS ET EXTÉRIEURS ... C'EST LE MOMENT D'OFFRIR UNE MISE EN BEAUTÉ À SON CHEZ-SOI !



Traitement 25 ans Multi-Usages

Usage ext. Env 3 à 5 m²/L. Traitement préventif et curatif des bois contre les insectes et le pourrissement. Sans odeur. Incolore.

32€₉₀

XYLOPHENE

**5 L + 1 L
GRATUIT**



29€₉₀



Peinture décorative Paillett*

Usage intérieur. Mural.
Effet paillettes. Env. 7 m²/L.
Application facile au rouleau. Sans odeur. Sec au toucher en 1 h. Différents coloris au choix.(1)
Les 2 L.

24€₉₀

Peinture décorative Loft Métal*

Usage intérieur. Mural.
Effet béton métallisé.
Env. 6 m²/L. Sans odeur.
Les 2 L.



Peinture à effet Loft Original

Peinture aspect béton. Bricouche.
Application à la spatulette. Couvre environ 6 m²/L. Sec au toucher en 4 heures. Existe en différents coloris.(1)
Les 2 L.

29€₉₀



**5 L + 1 L
GRATUIT**

PROTECTION 8 ANS

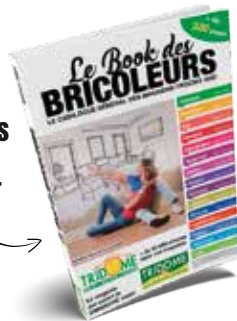


Lasure Haute Protection*

Usage int/ext. Alkyde. Aspect satin. Env. 12 m²/L. Protège, décore et traite durablement les bois exposés aux climats difficiles. Résistance aux UV. Existe en différentes teintes (1).

52€₉₀

**Retrouvez sur 320 pages
+ de 30 000 produits
pour équiper / embellir
votre habitat
à prix tout doux !**



*Avant toute utilisation, lire attentivement l'étiquette et respecter strictement les usages, doses et précautions d'emploi. (1) Voir prix en magasins.



CLICK & COLLECT

Votre commande prête en 2h au magasin !

www.tridome.fr

Bricolage

■ Tél: 04.68.90.36.50

■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 7H00 À 19H30

SANS INTERRUPTION ET LE DIMANCHE DE 9H00 À 12H30

Cour des matériaux

■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI

DE 7H00 À 19H00 SANS INTERRUPTION.

Jardinierie

■ Tél: 04.68.90.16.00

■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 9H00 À 19H30

ET LE DIMANCHE DE 10H00 À 18H00



Tridôme Narbonne





**URBAN
EVENT**

La
du
 **NUIT
du
midi
BIZE**
MINERVOIS
2 JUIN 2023

cotedumidi.com

Côte du Midi

LA NUIT DU MIDI

LANCEMENT DE LA SAISON ESTIVALE)

Sur la Côte du Midi

La Nuit du Midi : À vos marques, prêts, estivez !

Concert, DJ, village vigneron !

Rendez-vous le 2 juin 2023 à Bize Minervois

sur 2 spots - 2 ambiances :

Berge de la Cesse et Place Raymond Pélofi !

LES ANIMATIONS DE LA SOIRÉE



CÔTÉ VILLAGE

Mickaël Sourd Quartet

Laissez-vous porter par leur son aux influences Hard Bop, jazz avec des morceaux adaptés de Kenny Burrell ou Horace Silver !



CÔTÉ RIVIÈRE

DJ Lounge Rim Laurens
Artiste autodidacte, son style est un mélange de jazz, de soul et de musique électronique.



PHOTOMATON ET INSTANTS GAGNANTS

Venez prendre des photos souvenirs de vos moments sur place et gagnez des lots tout au long de la soirée !

POUR LES "ÉPICURIEUX" & LES GOURMANDS

VILLAGE VIGNERON

Dégustez et échangez avec les vignerons présents.

Le Château Fabre-Cordon
Le Domaine de Pierre Fil
Le Château de Ventenac
Le Domaine de l'Herbe Sainte
Le Grand Célier
Le Château Rouquette
Le Domaine du Somail
Les Têtes Plates



(6€ les 3 dégustations + 1 verre collector)

RESTAURATION

Pour les petits creux ou les grosses faims, des stands aux diverses spécialités satisferont vos papilles !

Les Fromages de Tiphaine
L'Hippocampe
Les Fées Gourmandises
Glace Lou Ice
Bébelle Brasero
L'Oulibo



STATIONNEMENT

Pour votre tranquillité, un parking surveillé est prévu Avenue de la Gare, route de Cabezac !

Pour + d'infos : cotedumidi.com/la-nuit-du-midi/

"L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération"

La
nuit
du
Midi
BIZE
MINERVOIS
2 JUIN 2023



cotedumidi.com

Côte du Midi

*Rendez-vous le 2 juin 2023 de 19h30 à 23h
sur les berges de la Cesse et Place Raymond Péloufi*

100% pratique

...toutes les réponses à vos questions



« Comment évaluer la qualité d'un Ehpad ? »

Alors que la vigilance est de mise, il est possible d'estimer si une maison de retraite est apte à bien s'occuper de vos proches en menant vous-même l'enquête.

Dès lors que vous avez repéré une structure qui paraît répondre à vos critères (budget, proximité, services proposés), prenez donc rendez-vous afin d'effectuer une visite.

Promenez-vous dans les espaces de vie communs en faisant attention à la qualité des installations, à l'état de propreté et observez les pensionnaires. Si possible, demandez

également à visiter une chambre et à tester le déjeuner.

Parmi les équipements indispensables, assurez-vous que les chambres et les pièces communes disposent d'un système de climatisation et de vidéosurveillance, et que tout soit aisément accessible. Les encadrants sont-ils patients, prévenants et bienveillants envers les pensionnaires ? Sont-ils présents en nombre suffisant ? Si ce n'est pas le cas, fuyez !

Prenez également rendez-vous avec la direction de la maison de retraite (directeur

et médecin coordinateur) et préparez une liste de questions que vous désirez poser au cours de votre entretien. Vous pouvez par exemple demander combien d'employés compte l'Ehpad et quel est le taux d'encadrement, quels sont les horaires des visites, quel est le programme des activités, comment sont élaborés les menus, si des services supplémentaires (coiffeur, pédicure) sont proposés ou encore quels sont les protocoles de sécurité. Discutez encore de leur philosophie et de leur vision de la gestion des lieux.

iStock / City Presse



L'allocation chômage en hausse

Dans la grande valse printanière des actualisations de prestations sociales, l'allocation d'assurance chômage (ARE) versée par Pôle emploi profite elle aussi d'une petite hausse de 1,9 %, en avance par rapport au calendrier habituel qui prévoit la réévaluation au 1^{er} juillet. Cette mesure a été décidée par l'Unédic, en concertation avec les syndicats, en raison de la montée de l'inflation. Près de 2 millions de personnes sont concernées.

iStock / City Presse



Des frais de location de box litigieux

Depuis 2017, la Direction de la concurrence impose aux fournisseurs internet d'intégrer les frais de location de leurs box dans le coût global des offres communiquées, mettant fin aux suppléments autrefois facturés. Pour ne pas s'être plié à cette injonction, Orange a toutefois écopé d'une amende de 315 000 € en 2018, qu'il a contestée jusque devant le Conseil d'État. Dans une décision du 7 avril, la haute juridiction a débouté l'opérateur.

iStock / City Presse



Des équipements d'occasion

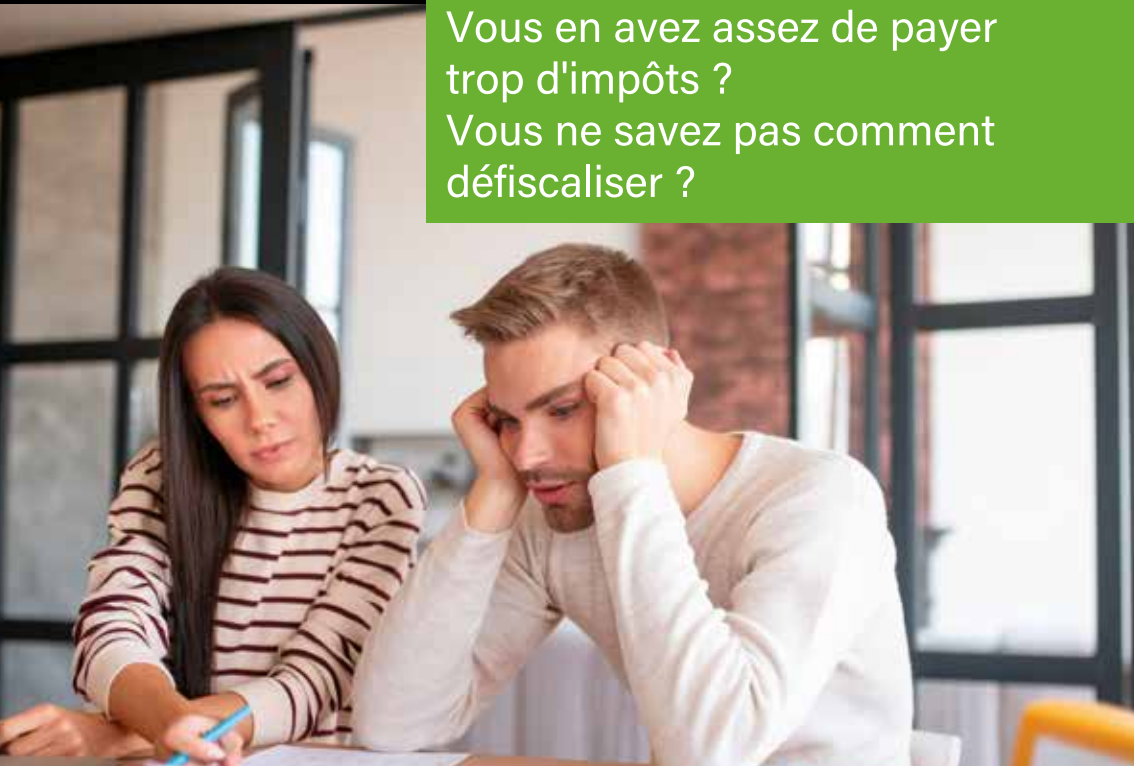
L'application Sportydeal, disponible gratuitement sur l'App Store et Google Play, permet à des milliers de sportifs de dénicher le matériel dont ils ont besoin en quelques clics seulement. Mais ici, tous les produits proposés sont de la seconde main. Une autre façon de consommer et une manière de faire des économies car les prix proposés sur la plateforme peuvent aller jusqu'à - 80 % par rapport au neuf. Un vrai bon plan !

moncréditenmieux

Courtier en financement sur mesure

L'heure est à la déclaration de vos revenus...

Vous en avez assez de payer
trop d'impôts ?
Vous ne savez pas comment
défiscaliser ?



moncréditenmieux est là pour vous accompagner
et vous conseiller dans la gestion de votre patrimoine.
Optimisez vos impôts !

**DIAGNOSTIC GRATUIT ET PERSONNALISÉ
DE VOTRE SITUATION**

Prenez rendez-vous dès maintenant !

06 25 17 44 70
www.moncreditenmieux.fr

<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>MASK SINGER</p> <p>23.50 Mask Singer</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p> <p>TROPIQUES CRIMINELS Série</p> <p>22.55 Taratata 100 % live</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p> <p>LE DISCOURS Film</p> <p>22.35 La Terre des hommes, film</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.00</p> <p>TICKET TO PARADISE Film</p> <p>22.50 Mascarade, film</p>	<p>france-5</p> <p>21.00</p> <p>TOUT SUR MA MÈRE ★★ Film</p> <p>22.55 Pedro Almodovar, l'insolent...</p>	<p>6</p> <p>21.10</p> <p>MAISON À VENDRE Magazine</p> <p>23.05 Maison à vendre, mag.</p>
<p>arte</p> <p>20.55</p> <p>UN BON FLIC Téléfilm</p> <p>22.30 The Rolling Stones, doc.</p>	<p>C8</p> <p>21.20</p> <p>LA FOLIE DU CAMPING-CAR Doc.</p> <p>23.00 La folie du camping car, doc.</p>	<p>W9</p> <p>21.05</p> <p>ENQUÊTE D'ACTION Mag.</p> <p>23.00 Enquête d'action, mag.</p>	<p>TMC</p> <p>21.25</p> <p>I AM GRETA Documentaire</p> <p>23.20 La grande muraille verte, doc.</p>	<p>TFX</p> <p>21.05</p> <p>SUPER NANNY Magazine</p> <p>22.55 Super Nanny, mag.</p>	<p>red</p> <p>21.10</p> <p>UN GARS, UNE FILLE Série</p> <p>23.05 Soprano, portrait d'un Phoenix, doc.</p>
<p>LCP</p> <p>20.30</p> <p>ZED - ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE</p> <p>22.00 39-40, la guerre</p>	<p>4</p> <p>21.00</p> <p>PETITE MAMAN Film</p> <p>22.10 Bande de filles ★★, film</p>	<p>C STAR</p> <p>21.10</p> <p>PAWN STARS</p> <p>22.40 Pawn Stars</p>	<p>RMC</p> <p>21.05</p> <p>ALLAN QUATERMAIN ET LA CITÉ DE L'OR PERDU ★ Film</p> <p>23.00 Allan Quatermain</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p> <p>LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine</p> <p>22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.</p>	<p>TF1</p> <p>21.00</p> <p>LA PETITE SIRÈNE Téléfilm</p> <p>22.10 Les experts : Miami, série</p>
<p>C NEWS</p> <p>21.00</p> <p>LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine</p> <p>22.00 Soir info</p>	<p>L'ÉQUIPE</p> <p>20.45</p> <p>FOOTBALL : LIGUE 2 BKT Sport</p> <p>22.45 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p>6ter</p> <p>21.05</p> <p>HAWAII 5-0 Série</p> <p>22.00 Hawaii 5-0, série</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p> <p>HORS DE CONTRÔLE Doc.</p> <p>23.15 Les 10 catastrophes...</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p> <p>LES DERNIERS SECRETS DU SPHINX DE GIZAH Doc.</p> <p>22.10 Les trésors perdus</p>	<p>6ter</p> <p>21.05</p> <p>JUDY ★ Film</p> <p>23.20 Les yeux jaunes des crocodiles ★, film</p>

<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>THE VOICE</p> <p>23.50 The Voice</p>	<p>france-2</p> <p>20.30</p> <p>CÉRÉMONIE DE CLÔTURE DU FESTIVAL DE CANNES</p> <p>23.30 Quelle époque !</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p> <p>MEURTRES AU MONT-ST-MICHEL</p> <p>22.45 Meurtres en Pays d'Oléron</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.00</p> <p>RUGBY : PRO D2</p> <p>23.15 Jack Mimoun et les secrets de Val Verde, film</p>	<p>france-5</p> <p>21.00</p> <p>ÉCHAPPÉES BELLES Magazine</p> <p>22.30 Echappées belles, mag.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p> <p>NCIS Série</p> <p>22.50 NCIS : Hawaï, série</p>
<p>arte</p> <p>20.50</p> <p>NAPOLÉON, LA DESTINÉE ET LA MORT</p> <p>22.20 Napoléon Metternich..., doc.</p>	<p>C8</p> <p>21.15</p> <p>NOS PLUS BELLES ANNÉES TÉLÉ</p> <p>23.00 Nos plus belles années télé</p>	<p>W9</p> <p>21.05</p> <p>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE Série</p> <p>23.00 La petite histoire de France, série</p>	<p>TMC</p> <p>21.10</p> <p>COLUMBO Série</p> <p>23.00 90' Enquêtes, mag.</p>	<p>TFX</p> <p>21.05</p> <p>CHRONIQUES CRIMINELLES Mag.</p> <p>23.00 Chroniques criminelles, mag.</p>	<p>red</p> <p>21.10</p> <p>YOUNG SHELDON Série</p> <p>22.30 Young Sheldon, série</p>
<p>LCP</p> <p>21.00</p> <p>DES VOIX DANS LE VENT Documentaire</p> <p>22.30 Chine - États-Unis..., doc.</p>	<p>4</p> <p>21.10</p> <p>CIRQUE LE ROUX Spectacle</p> <p>22.25 Cirque Le Roux, spectacle</p>	<p>C STAR</p> <p>21.10</p> <p>ENQUÊTES PARANORMALES</p> <p>22.35 Enquêtes paranormales, doc.</p>	<p>TMC</p> <p>21.05</p> <p>FROGGER - LE JEU VIDÉO GRANDEUR NATURE</p> <p>22.45 Frogger</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p> <p>LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine</p> <p>22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.</p>	<p>TF1</p> <p>21.00</p> <p>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série</p> <p>22.50 Joséphine, ange gardien, série</p>
<p>C NEWS</p> <p>21.00</p> <p>LE MEILLEUR DE L'INFO L'HEBDO</p> <p>22.00 Les visiteurs du soir</p>	<p>L'ÉQUIPE</p> <p>20.00</p> <p>FOOTBALL : BRÉSIL / NIGERIA</p> <p>22.55 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p>6ter</p> <p>21.05</p> <p>LES ROIS DE LA PISCINE Magazine</p> <p>22.40 Les rois de la piscine, mag.</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p> <p>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</p> <p>23.00 Retour à l'instinct primaire</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p> <p>100 JOURS AVEC LES DEPANNEURS DE L'AUTOROUTE</p> <p>22.30 100 jours avec...</p>	<p>6ter</p> <p>21.05</p> <p>GUERRE ET PAIX Série</p> <p>22.20 Guerre et paix, série</p>

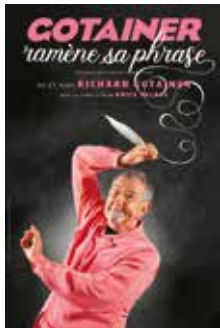
SPECTACLES & CINÉ

Spectacle reporté

RICHARD GOTAINER

"Ramène sa phrase"
10 juin 2023 - 20h30

Espace Dominique Baudis - Narbonne - Plage



Avec ce nouveau spectacle, le chanteur/auteur, «fantaisiste» férù de surprises, propose une formule totalement inédite.

Il dit, interprète, revisite une vingtaine de chansons sans les chanter.

Il sera accompagné sur scène par le guitariste Brice Delage, qui jouera ses mélodies.

Ce spectacle est exaltant, il récite uniquement au rythme poétique original de leurs textes.

D'une originalité dans leurs thèmes et le charme des mots, dont l'artiste fait de chacun une friandise.

SOPRANO

Concert
29 septembre 2023 - 20h00



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
narbonne-arena.fr


Narbonne Arena



Réservations et programmation disponibles sur :
www.theatredelaposte.fr

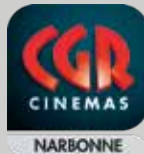


LES RENDEZ-VOUS RTL

Avec Jean-Alphonse Richard

Jeuudi 8 juin 2023 à 19h50
3 affaires décryptées : Jonathan Daval, Nordahl Lelandais, Xavier Dupont De Ligonnés :

Les faits divers passionnent les Français. RTL organise une conférence pendant laquelle ces trois affaires qui ont marqué notre société seront décryptées. Quels sont les mécanismes qui ont conduit trois hommes très différents à entrer dans l'histoire du crime et du fait-divers ? Que racontent leurs actes ? Plongez dans ces faits divers avec Jean-Alphonse Richard. La psychanalyste Estelle Dossin dressera le portrait psychologique de ces tueurs et le magistrat Jacques Dallest apportera une expertise juridique.



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
cgrcinemas.fr/narbonne

théâtre
+ cinéma

Scène nationale
Grand Narbonne

Réservations et programmation disponibles sur :

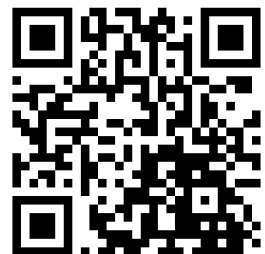
theatrecinema-narbonne.com

INCANDESCENCES

Théâtre
23 mai 2023 - 20h00



Pour connaître les événements à venir :



TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 BLACK WIDOW Film 23.35 Fast & Furious : Hobbs & Shaw ★	21.10 MYSTÈRE À ST-TROPEZ Film 22.40 La saga Rassam-Berri..., doc.	21.10 COMPTINE MORTELLE Série 22.40 Comptine mortelle, série	21.00 RUGBY : MULTIRUGBY Sport 23.20 Bullet proof, film	20.55 MALI, LA GUERRE PERDUE CONTRE LE TERRORISME 22.50 Leon Lewis, doc.	21.10 ZONE INTERDITE Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.
20.50 LUDWIG OU LE CREPEUX DES DIEUX ★★ Film 22.45 Ludwig... 2, film	20.55 RUGBY : TOP 14 Sport 23.00 L'essentiel chez Labro, mag.	21.05 DANCE MACHINE, 30 ANS : LA SOIRÉE ÉVÈNEMENT 22.00 Dance Machine	21.10 LES SOUS-DOUES ★ Film 22.55 90' Enquêtes, mag.	21.05 TOUS NUS ET TOUS BRONZÉS... Mag. 22.50 De Miss Sirène à Miss Camping...	21.10 QUOTIDIENS HORS DU COMMUN 23.15 Quotidiens hors du commun, doc.
21.00 REMBOB'INA Mag. 23.00 Les grands entretiens de Mazarine Mitterrand Pinget	21.10 ATELIER MISANTHROPE - QU'EST-CE DONC ? QU'AVEZ-VOUS ? Doc. 22.45 Broken flowers	21.10 CHICAGO FIRE 22.50 Cinquante nuances plus sombres, film	21.05 UN RACCOURCI DANS LE TEMPS ★ 22.55 La grande vidéo party	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 20H Darius Rochebin, mag.	21.00 LES EXPERTS : MIAMI Série 22.45 Les experts : Miami, série
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Les visiteurs du soir	21.05 FOOTBALL : 31^E TROPHÉES UNFP 23.15 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 TRANSFORMERS 3 ★ Film 23.50 Cauchemar sur la route, doc.	21.10 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 23.15 Faites entrer l'accusé, doc.	21.10 LA GRANDE HISTOIRE DES CHÂTEAUX FORTS 22.15 L'âge d'or des châteaux forts	21.05 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 22.35 Les petits meurtres d'Agatha Christie

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 LES RANDONNEUSES Série 23.20 New York, unité spéciale, série	21.10 LES ENFANTS DES JUSTES Téléfilm 22.55 La rafle du Vel d'Hiv..., doc.	21.10 LA PROCHAINE FOIS JE VISERAI LE CŒUR ★★ Film 23.00 La ligne bleue, doc.	21.10 GANGS OF LONDON Série 22.45 Le cercle séries, mag.	21.00 LE RÈGNE DES LIONS DU MASAI MARA Doc. 22.30 Ce soir, mag.	21.10 MARIÉS AU PREMIER REGARD 23.15 Mariés au premier regard, les secrets
20.50 ARIANE ★ Film 23.00 Billy Wilder, doc.	21.20 COMMISSAIRE MAGELLAN Série 23.15 Commissaire Magellan, série	21.05 BAYWATCH : ALERTE À MALIBU 23.15 Arrête-moi si tu peux ! ★★, film	21.25 LE HOBBIT : LA BATAILLE DES CINQ ARMÉES ★ 00.10 90' Enquêtes, mag.	21.05 APPELS D'URGENCE Mag. 23.05 Appels d'urgence, mag.	21.10 CRIMES Documentaire 22.50 Crimes, doc.
20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 TANK & THE BANGAS Spectacle 22.10 James BKS au théâtre Mogador	21.10 LUCKY Film 23.10 Elle l'adore ★, film	21.05 TINY PARADISE : MINI-MAISONS DE RÊVE Doc. 22.45 Tiny paradise	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00 PALMASHOW - VERY BAD BLAGUES 22.15 Palmashow - Very bad blagues
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	21.05 KILLER ELITE ★ Film 23.10 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 KAAMELOTT Série 22.40 Kaamelott, série	21.10 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 22.35 Faites entrer l'accusé, doc.	21.10 WHEELER DEALERS FRANCE 22.15 Wheeler Dealers France, doc.	21.05 SHERLOCK Série 22.50 Sherlock, série

PRODUITS FRAIS - SAVEURS - TERROIR & GASTRONOMIE

65 Commerçants, Producteurs et Artisans de bouche en centre ville



aux Halles de Narbonne

le 30 mai 2023



OUVERT 365 Jours par an de 7h à 14h

www.narbonne.halles.fr



Instagram [les.halles.de.narbonne](https://www.instagram.com/les.halles.de.narbonne)




Rejoignez-nous sur
facebook

Les Halles De Narbonne

Les Halles
de Narbonne



Passion des Commerçants
Fierté des Narbonnais!

<p>TFI</p> <p>21.10</p>  <p>KOH-LANTA, LE FEU SACRÉ Jeu</p> <p>23.20 Une famille en or, jeu</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>LES GROSSES TÊTES</p> <p>23.25 Les enfants de la télé, la grande soirée</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p>  <p>TANDEM</p> <p>Série</p> <p>22.50 Tandem, série</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>ANNIE COLERE</p> <p>Film</p> <p>23.05 Re-belles !, doc.</p>	<p>france-5</p> <p>21.00</p>  <p>EN AVANT GUINGUETTE ! Doc.</p> <p>22.45 C ce soir, mag.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>9-1-1 Série</p> <p>22.50 9-1-1, série</p>
<p>arte</p> <p>20.55</p>  <p>AU NOM DU MAINTIEN DE L'ORDRE</p> <p>22.50 Le monde dans le piège de la dette</p>	<p>C8</p> <p>21.20</p>  <p>HOLLYWOOD ★</p> <p>Film</p> <p>23.20 5^{ème} set, film</p>	<p>W9</p> <p>21.05</p>  <p>BABYSITTING 2 ★</p> <p>Film</p> <p>22.50 Babysitting ★, film</p>	<p>TMC</p> <p>21.25</p>  <p>90' ENQUÊTES </p> <p>Magazine</p> <p>22.45 90' Enquêtes, mag.</p>	<p>TFX</p> <p>21.05</p>  <p>BAD MOMS ★</p> <p>Film</p> <p>23.00 Super Nanny, mag.</p>	<p>red</p> <p>21.10</p>  <p>STAR TREK INTO DARKNESS ★★ </p> <p>Film</p> <p>23.40 Homefront ★, film</p>
<p>LCP</p> <p>20.30</p>  <p>DÉBATDOC</p> <p>Documentaire</p> <p>22.00 Sens Public, mag.</p>	<p>4</p> <p>21.10</p>  <p>ALEXANDRE DUMAS LE FLAMBOYANT</p> <p>22.05 La dynastie Morozov..., doc.</p>	<p>CSTAR</p> <p>21.10</p>  <p>LE MEILLEUR FORGERON </p> <p>22.45 Le meilleur forgeron</p>	<p>6</p> <p>21.05</p>  <p>BEETHOVEN ET LE TRESOR DES PIRATES Téléfilm</p> <p>22.50 Top dog</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine</p> <p>22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.</p>	<p>TFI</p> <p>21.00</p>  <p>CAMPING PARADIS Série</p> <p>22.55 Camping Paradis, série</p>
<p>C NEWS</p> <p>21.00</p>  <p>LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine</p> <p>22.00 Soir info</p>	<p>L'EQUIPE</p> <p>21.05</p>  <p>BASKET-BALL 3X3 : COUPE DU MONDE</p> <p>22.55 L'Equipe du Soir</p>	<p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>SÉDUIS-MOI SI TU PEUX ! ★ Film</p> <p>23.20 Kaamelott, série</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>ALIEN THEORY </p> <p>Documentaire</p> <p>22.50 Alien Theory, doc.</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>GENIE FRANÇAIS : LES PONTS DE TOUS LES RECORDS Doc.</p> <p>22.30 Réunion..., doc.</p>	<p>TFI</p> <p>21.05</p>  <p>Snapped</p> <p>SNAPPED : COLÈGUES MORTELS</p> <p>22.05 Snapped : collègues mortels</p>

<p>TFI</p> <p>21.10</p>  <p>GREY'S ANATOMY </p> <p>Série</p> <p>22.50 Grey's Anatomy : Station 19, série</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>DISPARITION INQUIETANTE </p> <p>22.50 La conspiration du silence, doc.</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p>  <p>DES RACINES & DES AILES Magazine</p> <p>23.10 Mégafeux, un été au combat, doc.</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>KOKORIKO </p> <p>Émission</p> <p>22.35 L'année du requin, film</p>	<p>france-5</p> <p>21.00</p>  <p>LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine</p> <p>22.35 C ce soir, mag.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>TOP CHEF</p> <p>Jeu</p> <p>23.20 Top chef, jeu</p>
<p>arte</p> <p>20.55</p>  <p>MÉDECIN DE NUIT</p> <p>Film</p> <p>22.15 Moi, Christiane F., droguée..., doc.</p>	<p>C8</p> <p>21.20</p>  <p>MONGEVILLE</p> <p>Série</p> <p>23.10 Mongeville, série</p>	<p>W9</p> <p>20.50</p>  <p>FOOTBALL : EUROPA LEAGUE</p> <p>23.20 Enquêtes criminelles, mag.</p>	<p>TMC</p> <p>21.25</p>  <p>BURGER QUIZ</p> <p>Jeu</p> <p>23.05 Burger Quiz, jeu</p>	<p>TFX</p> <p>21.05</p>  <p>CLEANERS LES EXPERTS DU MENAGE</p> <p>22.55 Cleaners</p>	<p>red</p> <p>21.10</p>  <p>GHOST IN THE SHELL ★ </p> <p>Film</p> <p>23.15 Star Trek into Darkness ★★</p>
<p>LCP</p> <p>20.35</p>  <p>DEBATDOC</p> <p>Documentaire</p> <p>22.00 Sens Public, mag.</p>	<p>4</p> <p>21.10</p>  <p>BASIQUE, LE CONCERT Spectacle</p> <p>22.10 Les aventures d'un autre monde</p>	<p>CSTAR</p> <p>21.10</p>  <p>DOUBLE DÉTENTE ★ </p> <p>Film</p> <p>23.10 Gentlemen cambrioles, film</p>	<p>6</p> <p>21.05</p>  <p>LES PARCS D'ATTRACTIONS PRÉFÈRES DES FRANÇAIS</p> <p>22.50 Les parcs d'attractions</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine</p> <p>22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.</p>	<p>TFI</p> <p>21.00</p>  <p>NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série</p> <p>22.45 New York section criminelle, série</p>
<p>C NEWS</p> <p>21.00</p>  <p>LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine</p> <p>22.00 Soir info</p>	<p>L'EQUIPE</p> <p>21.25</p>  <p>LE GRAND BÉTIÉRIER DU SPORT</p> <p>23.00 Football : Multiplex, sport</p>	<p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>LA VIE SECRÈTE DES SUPERMARCHÉS Doc.</p> <p>23.00 La vie secrète des supermarchés</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>100 JOURS AVEC LA POLICE DES ARDENNES </p> <p>Doc.</p> <p>22.35 100 jours avec...</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>CAMIONS XXL : LES ROIS DU CONVOI EXCEPTIONNEL Doc.</p> <p>22.35 Camions XXL</p>	<p>TFI</p> <p>21.05</p>  <p>UN AVION SANS ELLE </p> <p>Série</p> <p>23.10 Crimes, mag.</p>

L'ACTU des people

100 % star-system



Et de sept pour Robert De Niro !

Invité dans l'émission *ET Canada* pour faire la promotion de son nouveau film *Mon père et moi*, qui sort le 31 mai dans les salles françaises, Robert De Niro s'est livré sur son rapport à la paternité : « *Il n'y a pas de bonnes réponses avec les enfants. Je n'aime pas avoir à faire la loi ou des choses comme ça. Mais, parfois, vous n'avez tout simplement pas le choix. Et n'importe quel parent, je pense, dirait la même chose. Vous voulez toujours faire ce qu'il faut pour les enfants et leur accorder le bénéfice du doute, mais parfois vous ne pouvez pas* ». L'acteur américain, âgé de 79 ans, en a profité pour révéler qu'il venait d'accueillir son septième enfant ! Il n'a cependant pas (encore) dévoilé l'identité de la mère du bébé ni le sexe ni le prénom du nouveau-né.



Kevin Costner
Cœur à prendre

Kevin Costner et sa femme Christine Baumgartner, parents de trois enfants ensemble, ont décidé de divorcer. Le couple s'était rencontré en 1996 sur le tournage du long métrage *Tin Cup*. Selon le *Los Angeles Times*, la rupture serait à l'initiative de l'épouse de l'acteur qui lui aurait fixé un ultimatum pour qu'il quitte la série *Yellowstone*, trop chronophage.



Brigitte Bardot
Au calme chez elle






















Brigitte Bardot a accordé un entretien à *Gala*. L'ancienne actrice, cloîtrée chez elle à La Madrague, à Saint-Tropez, est désormais bien loin du star-system. « *J'ai renoncé à la mode. Je ne m'habille plus qu'en jupe longue ou en legging noir.* » B.B. s'est aussi montrée rassurante sur son état de santé après avoir été hospitalisée en janvier puis en avril.



Ashley Graham
La plus sexy au monde

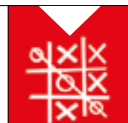
Tous les ans, le célèbre magazine américain *Maxim* dévoile son classement des cent femmes les plus sexy du monde. En 2023, c'est la sublime Ashley Graham qui se trouve en haut du prestigieux podium. Âgée de 35 ans et maman de trois enfants, le mannequin grande taille milite depuis des années pour l'acceptation de soi et prône le *body positive*.

TF1  HPI Série 22.10 HPI, série	france.2  ENVOYE SPECIAL Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag.	france.3  JUGÉE COUPABLE Série 22.50 Jugée coupable, série	CANAL+  YELLOW JACKETS Série 23.00 L'enfant de la forêt, doc.	france.5  EXPEDITION ARCTIQUE, AU CŒUR DU RECHAUFFEMENT... 22.30 Ce soir, mag.	6  LES AVENTURIERS DE L'ARCHE PERDUE ★★ Film 23.10 Indiana Jones...
arte  LA MEUTE Série 22.45 La Meute, série	C8  RAMBO ★ Film 23.05 Fast & furious 8, film	W9  LES 20 CHANSONS DE MICHEL SARDOUS 22.50 L'énigme Michel Sardou, doc.	TMC  TENET Film 00.15 Valérian et la Cité des mille planètes ★, film	TFX  TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUGES 23.10 Tattoo Cover	neuf  VOTRE PLAYLIST IDÉALE... 23.00 Votre playlist idéale...
LCP  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	+4  LUJIPEKA AU ZENITH DE PARIS 22.40 Jump 1, doc.	C STAR  AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.	RMC  BATTLEBOTS - LE CHOC DES ROBOTS 22.00 Battlebots	LCI  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	TF1  FAST AND FURIOUS 5 ★ Film 23.15 Fast and furious 4 ★, film
C NEWS  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	L'ÉQUIPE  BASKET-BALL 3X3 : COUPE DU MONDE 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	6ter  VIVE LE CAMPING Magazine 23.00 Vive le camping, mag.	RMC  L'ENFER DES PRISONS Doc. 23.10 L'enfer des prisons, doc.	RMC  VINTAGE MECANIC Documentaire 22.30 Vintage Mecanic, doc.	6ter  GONE BABY GONE ★ Film 23.20 Apparences ★, film

TF1  MASK SINGER 23.50 Mask Singer	france.2  TROPICIENS CRIMINELS Série 23.05 Grand Corps Malade, Ben Mazué	france.3  L'ÂGE D'OR DE LA PUB Documentaire 23.20 L'âge d'or des chansons...	CANAL+  BLACK ADAM Film 23.10 Ticket to paradise, film	france.5  UN MAUVAIS FILS 22.50 Ken Loach, Le vent de la révolte, doc.	6  RECHERCHE APPARTEMENT OU MAISON Mag. 23.00 Recherche...
arte  LE HORLA Téléfilm 22.30 Dame Joan Collins, doc.	C8  LA FOLIE DU CAMPING-CAR Doc. 23.00 La folie du camping car, doc.	W9  ENQUÊTE D'ACTION Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	TMC  90' ENQUÊTES Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag.	TFX  INCROYABLES MARIAGES GITANS 22.55 Incroyables mariages gitans	neuf  UN GARS, UNE FILLE Série 23.05 Les Masters du rire, spectacle
LCP  ZED - ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE 22.00 Les lycéens, doc.	+4  GÉNÉRATION PANAME 22.15 La relève du rire à Lyon	C STAR  PAWN STARS 22.35 Pawn Stars	RMC  ALLAN QUATERMAIN ET LA PIERRE DES ANCÊTRES 22.40 Allan Quatermain	LCI  LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.	TF1  LE MAÎTRE D'ÉCOLE ★ Film 22.50 Les experts : Miami, série
C NEWS  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	L'ÉQUIPE  FOOTBALL : LIGUE 2 BKT 22.45 L'Équipe du Soir, mag.	6ter  HAWAII 5-0 Série 22.00 Hawaii 5-0, série	RMC  LES PIRES ACCIDENTS : ASCENSEURS ET ESCALATORS 23.05 Hors de contrôle	RMC  D-DAY : L'HISTOIRE INTERDITE DU DEBARQUEMENT 22.55 L'enfer de la bataille	6ter  HIPPOCRATE ★★ Film 23.10 Judy ★, film

LES JEUX

...à vos stylos !



MOTS FLÉCHÉS

VARIÉTÉ DE COURGE ATTENTIVE	TRUQUÉES ARBUSTES ORNEMENTAUX	VIL SUR LE FILET	SOINS	ANNEAU DE CORDAGE
FRAPPES SUSPENSION			PETIT TOUR MANGEA LE SOIR	
POÈME CHANTE ÎLE DE BRETAGNE		SARCLE DÉCENTE	CUBES INSTRUMENT DE BASE-BALL	
DANS LE COUP ATMOSPHÈRE	ÉTANÇONS ÉMANATIONS		DONNE LE CHOIX	NORDIQUE
TRICOT ÉVALUAT			NÉON GRAND LAC EUROPÉEN	
LONG MÉTRAGE	NOURRICE DE DIONYSOS	VIGUEUR TISSU	HALLUCINOGENE MIT BAS	POSSÈDENT
DÉMENT PERMANENTE		TROUBLE		
		EN VER-CORS		



SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

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

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

MOYEN

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

DIFFICILE

SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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

VOTRE
SALLE
DE CINÉMA

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



URBAN
AQUA

PISCINE OU SPA ?

Pour maximiser les moments plaisir en extérieur, vous pourriez avoir envie d'installer une piscine ou un spa. En journée quand le soleil est au rendez-vous ou en soirée le temps d'une garden party, la piscine ou le spa sont deux options qui font généralement l'unanimité. Pour autant, il faut malheureusement faire un choix entre le bassin de nage ou le bain à remous.

VOUS PRÉFÉREZ NAGER OU VOUS PRÉLASSER ?

Quand on évoque le spa, on pense facilement à un moment détente digne d'un institut. Le bain à remous supérieur à 38 degrés s'invite chez vous, pour ramener les souvenirs de vacances à la maison. Il s'adresse plutôt aux couples et aux actifs à la recherche d'un bien-être accessible à tout moment. En plus de combattre le stress, le spa peut permettre de soulager certaines douleurs articulaires. Le saviez-vous ? Certains jacuzzis sont équipés de vagues pour nager à contre-courant, un atout rééducation à prendre en compte.

La piscine quant à elle évoque plutôt la fraîcheur, les battlements de jambes suspendus sur le bord, et les longueurs de brasse coulée. La piscine est aussi un endroit convivial qui ravit tous les membres de la famille, de 7 à 77 ans. Un lieu de partage et de loisirs par excellence.

ENVIE DE PROFITER D'UN SPA TOUTE L'ANNÉE ?

Il existe plusieurs types de spa et ce pour répondre à tous les budgets et besoins :

- le spa à encastrer pour une installation durable et dans un espace dédié, le spa à poser pour une installation facile et nomade intérieur ou extérieur. Equipés de buses hydromassantes, les spas peuvent disposer d'options telle la chromothérapie, l'aromathérapie ou encore la musicothérapie.
- Le spa gonflable permet de prolonger les instants détente 365 jours par an qu'il pleuve ou qu'il vente.



Avoir un jacuzzi gonflable, en PVC laminé le plus souvent, permet de l'installer à la belle saison en extérieur et de pouvoir le replacer à l'intérieur les mois d'automne et d'hiver.

Malin ! Contrairement à une piscine en extérieur non chauffée, vous pourrez vous faire un bain à remous à tout moment de l'année.

Piscine ou SPA, c'est avant tout une affaire de goût. Quelle option choisirez-vous pour profiter de votre temps libre ?

LE DIMANCHE 28 MAI 2023

PLACE VOLTAIRE, NARBONNE (8H-18H)

EPICÉANTE



GESEK



COSPLAY,
JEUX VIDÉO,
COMICS,
GOODIES,
FIGURINES,
CARTES MAGIC,
POKEMON
ETC.



COMITÉ D'ANIMATION
VOLTAIRE - JOFFRE

ORGANISÉ PAR LE COMITÉ
DES COMMERÇANTS VOLTAIRE JOFFRE
10€ LA PLACE / CAFÉ OFFERT

RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS AU 06 65 27 07 30
OU SUR WWW.VOLTAIRE-JOFFRE.COM AVANT LE 14 MAI



NOMBREUX TERRAINS DISPONIBLES EN EXCLUSIVITÉ !



UN PROJET **D'EXTENSION** OU DE **RÉNOVATION** ?
ON VOUS ACCOMPAGNE AUSSI !



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