

# URBAN TV & SORTIES

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

GRATUIT

NUMÉRO  
SPÉCIAL  
PISCINE

OFFRES  
EN PAGES  
CENTRALES



CHOISIR  
SA PISCINE



CHOISIR  
SON SPA



ÉQUIPER



ENTREtenir



JOUER



PROFITER

# L'EXPERT PISCINE

proche de chez vous



RETROUVEZ - NOUS

CASH PISCINES NARBONNE  
RUE DE RATACAS

PRENEZ LE TEMPS D'UNE PAUSE DÉTENTE...

MOBILIER DE JARDIN À PRIX D'AMIS POUR DES MOMENTS CONVIVIAUX ET RELAX !



L'ensemble  
**119€<sub>90</sub>**

Grosfillex

Garantie  
**5**  
ans

**Lot de 2 bains de soleil Fidji  
+ 2 tables basses**

En résine. Coloris blanc.

2 bains de soleil Fidji à 101,50 € dont 2,21 € d'Ecopart  
Table basse Miami à 9,20 € dont 0,20 € d'Ecopart.



**29€<sub>90</sub>**



**Chilienne tradition**

Structure en hêtre massif.  
Toile en coton 210 g agrafé.  
Inclinable 3 positions.  
Existe en différents coloris.

**Fauteuil de relaxation Gala Plus**

Structure en acier coloris anthracite.  
En polycoton 110 g/m.  
Épaisseur 3-8 cm.  
Existe en différents  
décoris et coloris.



**79€**



**Fauteuil de relaxation Royal Plus**

Structure en acier coloris anthracite.  
En Olefin 190 g/m. Épaisseur 8-10 cm.  
Existe en différents coloris.



**Ensemble de jardin Stoneo-Delia**

Table châssis en aluminium époxy avec plateau en céramique 8 mm.  
Dim. L. 180 x l. 100 x H. 74 cm. Coloris Graphite/Mystic. De 6 à 8 convives. Chaise en aluminium époxy. Dim. L. 48 x P. 54 x H. 87 cm. Toile textilène. Existe en divers coloris.

La table  
**549€<sub>90</sub>**

La chaise  
**59€<sub>90</sub>**

**Parasol Ø 270 cm**

Structure en aluminium et fibre de verre. Mât Ø 34/38 mm, 10 baleines en fibre de verre. Inclinable. Toile déperlante de 180 gr. Existe en différents coloris.



ProLoisirs

**52€<sub>90</sub>**



**CLICK & COLLECT**

**Votre commande prête en 2h au magasin !**

[www.tridome.fr](http://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.

**Jardinerie**

■ Tél: 04.68.90.16.00

■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 9H00 À 19H30 ET LE DIMANCHE DE 10H00 À 18H00



Tridôme Narbonne

**TRIDOME**  
BRICO - MAISON - JARDIN

**TRIDOME**  
JARDINERIE

**Nous y voilà ! Urban TV s'apprête à prendre, comme tout le monde, des vacances bien méritées !**

Pour terminer la saison et attaquer l'été en beauté, nous avons décidé de vous proposer un numéro « **spécial piscine** ». Piscine ou spa ? Comment traiter l'un et l'autre ? Comment économiser l'eau de sa piscine ? **Ce numéro répondra à toutes vos questions sur le sujet.**

Grâce à notre partenaire **Cash Piscines Narbonne**, vous trouverez ce qu'il vous faut pour **vous rafraîchir ou vous prélasser** et ce, à **prix doux** (voir offres en pages centrales).

Qui dit coin d'eau, dit coin détente ! Salons de jardin, transats, parasols... Avec **Tridôme Narbonne**, vous pouvez **agrémenter votre petit coin de paradis à petits prix.**

Si vous avez de la famille ou des amis qui viennent passer des vacances dans le coin, **devenez ambassadeur Côte du midi et ne payez plus votre entrée à la Réserve Africaine, aux musées Amphoralis, Narbo Via...** et à tant d'autres lieux incontournables.

Pour edevenir ambassadeur -> <https://www.cotedumidi.com/page-ambassadeurs/>

Enfin, pour être certain de passer des vacances inoubliables, **le guide touristique Roadbook revient dès la fin du mois de Juin** pour vous faire **découvrir/redécouvrir toutes les richesses de notre région...** Retrouvez le chez vos dépositaires habituels ou les offices de tourisme !

À vos marques, prêts... **PROFITEZ !**

Comme d'habitude, les rubriques sorties (spectacles & ciné, culture & loisirs), recette, horoscopes, jeux... vous invitent justement, à sortir !!!

Et vous pouvez toujours **feuilleter le nouveau numéro d'Urban TV & Sorties** sur [www.urbantv-narbonne.fr](http://www.urbantv-narbonne.fr), ou parcourir les programmes TV de vos chaînes préférées en temps réel !

**Toute l'équipe d'Urban TV vous souhaite de fabuleuses vacances d'été et vous donne rendez-vous mi-septembre pour toujours plus de sorties, toujours plus de bons plans...**

**Famièrement votre !**



**les nouvelles DU RIRE 2023**

**LES NOUVELLES DU RIRE**

**FESTIVAL**

**7/8/9 JUILLET 2023**

**PORT-LA-NOUVELLE**

**Du 07 au 09 juillet 2023**

**PORT-LA-NOUVELLE**

Médiathèque – Théâtre de la mer – Place S' Charles

Programation et réservation sur : <https://lesnouvellesdurire.fr/>

Une info , un conseil : **06 47 71 25 66**

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



# URBAN PISCINE

ECONOMIE



## CONSOMMER MOINS D'EAU AVEC SA PISCINE

Une piscine perd naturellement, en moyenne, 20 à 30% d'eau tous les ans. Tout dépend de l'utilisation, des équipements, du lieu d'implantation et de l'entretien.

### COMMENT UNE PISCINE CONSOMME DE L'EAU ?

- Par l'évaporation : causée elle-même par l'ensoleillement, le vent, et la végétation environnante. D'où l'importance d'avoir un système de couverture (bâche, abri...)
- Par les fuites. Peu importe l'origine (raccords, tuyauterie, structure du bassin, revêtement...), 1 piscine sur 3 a des fuites.
- Par les éclaboussures et projections des baigneurs, leur utilisation du bassin.
- Par le nettoyage du filtre : son lavage de 2 minutes consomme entre 100 et 500 litres selon sa taille.

### COMMENT CONSOMMER MOINS D'EAU ?

- Il faut réparer les fuites visibles dès que possible.
- Que ce soit via une bâche, un volet ou un abri, couvrir la piscine est le meilleur moyen pour limiter l'évaporation de l'eau (et les pertes de chaleur pendant la nuit).
- Ne pas laisser l'eau sans surveillance lors des phases de remplissage.

- Installer un dispositif de remplissage automatique qui s'allume et s'éteint pour garder l'eau au bon niveau.
- Bombes, arrosage des gens hors du bassin, etc... Même si c'est amusant, il faut que ce soit avec modération pour éviter de remplir sa piscine plus fréquemment.
- Ne pas négliger l'entretien du bassin pour garder une eau claire et cristalline.
- Ne pas avoir un niveau d'eau trop haut. Plus il est élevé, plus les pertes par éclaboussures ou projections sont importantes.
- Mettre les produits de traitement en fin de journée car Le soleil accélère la dissipation du chlore.
- Filtrer en journée pour empêcher les micro-organismes de se développer et de se multiplier. La photosynthèse est liée au rayonnement solaire.
- Ne pas vidanger et re-remplir entièrement sa piscine tous les ans, sauf si vous possédez une petite piscine ou une source d'eau gratuite sur votre terrain.



Des gestes simples et logiques à intégrer dans vos habitudes pour baisser votre facture d'eau et pour faire face à la crise de l'eau en économisant cette ressource si précieuse.

# LES NOUVELLES DU RIRE

FESTIVAL  
HUMOUR & BD

7/8/9  
JUILLET  
2023



























## PORT-LA NOUVELLE

MEDIATHEQUE - THEATRE DE LA MER - PLACE SAINT CHARLES

INFOS & BILLETTERIE : [WWW.LESNOUVELLESDURIRE.FR](http://WWW.LESNOUVELLESDURIRE.FR) / TEL : 06 47 71 25 66



<b>TF1</b>  <b>LA CHANSON DE L'ANNÉE</b> Div. 23.30 Les chansons de l'été <b>arte</b>	<b>france.2</b>  <b>RUGBY : TOP 14</b> Sport 23.15 Quelle époque !, div. <b>C8</b>	<b>france.3</b>  <b>MEURTRES A BLOIS</b> 10 Téléfilm 22.45 Meurtres en Bourgogne, téléfilm <b>W9</b>	<b>CANAL+</b>  <b>RUGBY : TOP 14</b> Sport 22.55 Jour de finale, mag. <b>TMC</b>	<b>france.5</b>  <b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> Magazine 22.30 Echappées belles, mag. <b>TFX</b>	<b>6</b>  <b>NCIS</b> 10 Série 22.50 NCIS : Hawaï, série <b>nt1</b>
<b>20.50</b>  <b>EMPIRE INCA, L'HISTOIRE REVÊLÉE</b> Doc. 22.20 Empreintes des White Sands, doc. <b>LCP</b>	<b>21.15</b>  <b>MICHELE BERNIER « VIVE DEMAIN »</b> 23.10 E. Buffet - Obsolescence programmée <b>4 X</b>	<b>21.05</b>  <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire de France, série <b>C STAR</b>	<b>21.10</b>  <b>COLUMBO</b> Série 23.00 90' Enquêtes, mag. <b>LCI</b>	<b>21.05</b>  <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> 10 22.50 Chroniques criminelles, mag. <b>LCI</b>	<b>21.10</b>  <b>YOUNG SHELDON</b> Série 22.30 Young Sheldon, série <b>TF1</b>
<b>21.00</b>  <b>JEAN MOULIN</b> Téléfilm 22.30 Jean Moulin, téléfilm <b>C NEWS</b>	<b>21.10</b>  <b>CONCERT PRIVÉ CHEZ DANIEL BAREMBOIM</b> 21.55 La truite, spec. <b>L'EQUIPE</b>	<b>21.10</b>  <b>ENQUÊTES PARANORMALES</b> 22.45 Enquêtes paranormales, doc. <b>6ter</b>	<b>21.05</b>  <b>DOMINO CHALLENGE</b> 23.10 Domino Challenge - La folie continue <b>RMC</b>	<b>20.00</b>  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag. <b>RMC</b>	<b>21.00</b>  <b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.55 Joséphine, ange gardien, série <b>TF1</b>
<b>21.00</b>  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO L'HEBDO</b> 22.00 Les visiteurs du soir <b>C NEWS</b>	<b>20.45</b>  <b>FOOTBALL : PORTUGAL / BOSNIE-HERZÉGOVINE</b> 23.15 L'Équipe du Soir <b>L'EQUIPE</b>	<b>21.05</b>  <b>LES ROIS DE LA PISCINE</b> Magazine 22.30 Les rois de la piscine, mag. <b>6ter</b>	<b>21.10</b>  <b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 23.00 Retour à l'instinct primaire <b>RMC</b>	<b>21.10</b>  <b>100 JOURS AVEC LES DEPANNEURS DE L'AUTOROUTE</b> Documentaire <b>RMC</b>	<b>21.05</b>  <b>SISSI : NAISSANCE D'UNE IMPÉRATRICE</b> Série 23.05 Héritages, mag. <b>TF1</b>

<b>TF1</b>  <b>JUSTICE LEAGUE</b> ★ Film 23.25 Black Widow, film <b>arte</b>	<b>france.2</b>  <b>ENVOIE-MOI</b> Film 22.45 Un vrai bonhomme, film <b>C8</b>	<b>france.3</b>  <b>LES ENQUÊTES DE DAN SOMMERDAHL</b> 22.40 Les enquêtes de Dan Sommerdahl <b>W9</b>	<b>CANAL+</b>  <b>F1 : GRAND PRIX DU CANADA</b> 22.30 Accélération, accélère ! 10 ans de F1 sur Canal, doc. <b>TMC</b>	<b>france.5</b>  <b>DE GAULLE : HISTOIRE D'UN GÉANT</b> 22.50 Des traités dans la Résistance, doc. <b>TFX</b>	<b>6</b>  <b>CAPITAL</b> Magazine 23.15 Enquête exclusive, mag. <b>nt1</b>
<b>21.00</b>  <b>HOMBRE</b> Film 22.50 Paul Newman, l'intranquille, doc. <b>LCP</b>	<b>21.10</b>  <b>LA SITUATION EST GRAVE... MAIS PAS DÉSÉSPÉRÉE</b> 23.00 L'essentiel chez Labro, mag. <b>4 X</b>	<b>21.05</b>  <b>LES DENTS, PIP ET AU LIT</b> ★ Film 23.00 Le bonheur des uns..., film <b>C STAR</b>	<b>21.10</b>  <b>MEURTRES AU PARADIS</b> Série 23.25 90' Enquêtes, mag. <b>LCI</b>	<b>21.05</b>  <b>LES GAZELLES</b> ★ Film 23.00 Le pari ★, film <b>LCI</b>	<b>21.10</b>  <b>QUOTIDIENS HORS DU COMMUN</b> Doc. 23.15 Quotidiens hors du commun, doc. <b>TF1</b>
<b>21.05</b>  <b>REMBOB'INA</b> 23.00 Les grands entretiens d'Yves Théraud <b>C NEWS</b>	<b>21.10</b>  <b>ANDANDO LORCA 1936</b> Spectacle 22.45 Italienne, scène et orchestre, spec. <b>L'EQUIPE</b>	<b>21.10</b>  <b>CHICAGO FIRE</b> 10 Série 22.35 Chicago Fire, série <b>6ter</b>	<b>21.05</b>  <b>E=M6 FAMILY</b> Magazine 22.00 E=m6 family, mag. <b>RMC</b>	<b>20.00</b>  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag. <b>RMC</b>	<b>21.00</b>  <b>LES EXPERTS : MIAMI</b> Série 22.45 Les experts : Miami, série <b>TF1</b>
<b>21.00</b>  <b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 Les visiteurs du soir <b>C NEWS</b>	<b>20.45</b>  <b>FOOTBALL : NATIONS LEAGUE</b> 23.00 L'Équipe du Soir, mag. <b>L'EQUIPE</b>	<b>21.05</b>  <b>BUMBLEBEE</b> ★ Film 23.15 Storage Wars : enchères surprises <b>6ter</b>	<b>21.10</b>  <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> 10 Doc. 22.55 Faites entrer l'accusé, doc. <b>RMC</b>	<b>21.10</b>  <b>TRIANGLE DES BERMUDES...</b> 22.15 Mythe ou vérité ?, doc. <b>RMC</b>	<b>21.05</b>  <b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b> 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie <b>TF1</b>

# Le guide touristique Roadbook

2023/2024

Il arrive !

À vous d'écrire vos plus belles pages...

À 20 min de Narbonne

VOTRE VILLA

à partir de **173 000 € TTC**

tous frais compris\*



INTÉRESSÉ ? CONTACTEZ NICOLAS POURSIN AU

**04 68 65 03 55** ou **06 86 38 59 97**

[www.sm-maisons.com](http://www.sm-maisons.com)

## CULTURE & LOISIRS



GRATUIT

### DÉCOUVERTE DE LA MÉDITATION

*Matinée de découverte à la méditation*

- 9h : présentation
- 10h : méditation suivie d'un temps de partage
- 12h : fin de séance

Samedi 24 juin 2023 de 9h à 12h.

📞 Inscriptions : 06 67 39 20 62

📍 Studio11 - 5 rue des Thermes - 11100 Narbonne

**GRATUIT ET SUR INSCRIPTION**

### EXPOSITION DE PEINTRES UKRAINIENS

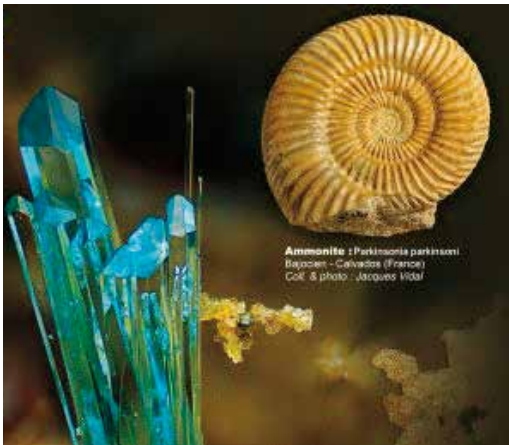
*Par les Mille-Poètes en Méditerranée*

Exposition des peintres ukrainiens Vika Shumskaya et Vlad et Valéria Yurashko « Il n'y a pas de passé dans le présent ».

Depuis le 1er juin jusqu'au 2 juillet 2023.

📍 9 Place Voltaire - 11100 Narbonne  
"Place des Arts"

**GRATUIT ET LIBRE D'ACCÈS**



### BOURSE AUX MINÉRAUX FOSSILES ET GEMMES

Bourse internationale, exposition, librairie, ateliers, jeux, espace échange amateurs.

Samedi 19 Août de 10h à 19h  
Dimanche 20 août de 10h à 18h

📍 Parc des expositions de Narbonne

Tarif entrée : 4 €  
Gratuit pur les moins de 12 ans.



**NOUVEL AVANTAGE**

**Votre entrée** *offerte*

**au musée Narbo Via,  
L'Horreum  
ou Amphoralis\***

NARBO —  
— VIA



























\*pour 2 entrées achetées au sein du même établissement

Venez chercher votre carte gratuite  
dans nos Offices de Tourisme et sur  
**[carteambassadeur.com](http://carteambassadeur.com)**

**Côte du Midi**  
OFFICE DE TOURISME

<p><b>TF1</b></p> <p>20.35</p>  <p><b>FOOTBALL : FRANCE / GRÈCE</b> 23.35 New York, unité spéciale, série</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ABYSSES</b> 10 Série 22.45 Trapped, série</p> <p><b>C8</b></p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MUSIQUES EN FÊTE</b> Spectacle 01.10 La ligne bleue, doc.</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>GANGS OF LONDON</b> Série 23.00 Black Adam, film</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>CUBA, REVOLUTION SAUVAGE</b> 22.25 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ARNAQUES !</b> Magazine 23.00 Arnaques !, mag.</p> <p><b>nt1</b></p>
<p>20.55</p>  <p><b>LA RIVIÈRE ROUGE</b> ★★ Film 22.55 Matador, film</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.20</p>  <p><b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série 23.15 Commissaire Magellan, série</p> <p><b>4 X</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>JE TE VEUX, MOI NON PLUS</b> Téléfilm 23.00 Le meilleur du Marrakech du rire</p> <p><b>C STAR</b></p>	<p>21.25</p>  <p><b>FORREST GUMP</b> ★★ Film 00.00 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 23.05 Appels d'urgence, mag.</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>CRIMES</b> Documentaire 22.55 Crimes, doc.</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>20.35</p>  <p><b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>DAVY SICARD AUX FRANCOFOLIES...</b> 22.10 Kervil, Maloya à Cordes, spec.</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>PRIMAL</b> 10 Téléfilm 23.10 Wake up ★, téléfilm</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>TINY PARADISE : MINI-MAISONS DE RÊVE</b> 22.20 Tiny paradise : mini-maisons de rêve, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>20.00</p>  <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett &amp; Cie, mag.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>20.55</p>  <p><b>LE PLACARD</b> ★ Film 22.25 Inspecteur La Bavure ★, film</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>21.00</p>  <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> 22.00 Soir info</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>20.45</p>  <p><b>FOOTBALL : TURQUIE / PAYS DE GALLES</b> 22.45 L'Équipe du Soir</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>KAAMELOTT</b> Série 22.40 Kaamelott, série</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>LES PLUS GRANDS MYSTÈRES DE L'HISTOIRE</b> 22.15 Atlantide : les preuves ultimes</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>WHEELER DEALERS</b> Doc. 22.05 Wheeler Dealers, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>MEURTRES À NORDHOLM</b> 10 22.55 Meurtres à Nordholm, série</p> <p><b>TF1</b></p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>TAXI</b> ★ Film 23.05 Taxi 3 ★, film</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>DRÔLE DE GENRE</b> Spectacle 23.10 Une heure de tranquillité, spec.</p> <p><b>C8</b></p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>PRIÈRE D'ENQUÊTER</b> Série 22.40 Prière d'enquêter, série</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>COUP DE THÉÂTRE</b> Film 22.45 Annie colère, film</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>BIÈRE, LA PRESION MONTE</b> Doc. 22.45 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>UN COUPLE MAGIQUE</b> Spectacle 23.10 Elodie Poux - Le syndrome du Playmobil</p> <p><b>nt1</b></p>
<p>20.55</p>  <p><b>TROP CHAUD POUR TRAVAILLER</b> 22.30 Les derniers rhinocéros d'Afrique</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.20</p>  <p><b>BRAQUEURS D'ÉLITE</b> ★ Film 23.20 Rambo 3 ★, film</p> <p><b>4 X</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>L'ÉNIGME MYLENE FARMER</b> Doc. 23.05 Mylène Farmer : Live 2019, spec.</p> <p><b>C STAR</b></p>	<p>21.15</p>  <p><b>LE SYSTÈME TOM CRUISE</b> Magazine 22.50 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>A LA CROISÉE DES MONDES : LA BOUSSELE D'OR</b> 23.15 Chroniques criminelles, mag.</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>PATTAYA</b> ★ 10 Film 23.10 White House Down ★, film</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>20.35</p>  <p><b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>STING AU CHÂTEAU DE CHAMBORD</b> 22.45 Hellfest - Deep Purple, spectacle</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>LE MEILLEUR FORGERON</b> 10 22.45 Le meilleur forgeron</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>VIC LE VIKING</b> ★ Film 22.35 Les nouvelles aventures de Gulliver</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>20.00</p>  <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett &amp; Cie, mag.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>CAMPING PARADIS</b> Série 22.55 Camping Paradis, série</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>21.00</p>  <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> 22.00 Soir info</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>20.45</p>  <p><b>FOOTBALL : ISLANDE / PORTUGAL</b> 23.15 L'Équipe du Soir</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>L'ÉCOLE EST FINIE</b> ★ Film 22.50 La vie secrète des supermarchés</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>ALIEN THEORY</b> 10 Documentaire 22.50 Alien Theory, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>Tsunami en France : ALERTE... CÔTE D'AZUR</b> 22.15 Les 10 catastrophes qui ont marqué la planète</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>HÉRITAGES</b> 10 Magazine 23.00 Héritages, mag.</p> <p><b>TF1</b></p>

# MAISONS DE Manon

GROUPE Hexaôm



## PORT-LA-NOUVELLE

Villa T4 sur terrain 325m<sup>2</sup>

**269 000 €\***

## BIZE-MINERVOIS

Villa T4 sur terrain 400m<sup>2</sup>

**199 000 €\***

## FERRALS-LES-CORBIÈRES

Villa T4 sur terrain 400m<sup>2</sup>

**192 000 €\***

## SALLES-D'AUDE

Villa T4 sur terrain 315m<sup>2</sup>

**232 000 €\***

## SALLÈLES-D'AUDE

Villa T4 sur terrain 400m<sup>2</sup>

**232 000 €\***

## ORNAISONS

Villa T4 sur terrain 450m<sup>2</sup>

**224 800 €\***

## AIGUES-VIVES

Villa T4 sur terrain 1 243m<sup>2</sup>

**220 400 €\***

## GINESTAS

Villa T4 sur terrain 405m<sup>2</sup>

**219 400 €\***

## MARCORIGNAN

Villa T4 sur terrain 320m<sup>2</sup>

**244 000 €\***

## BOUTENAC

Villa T4 sur terrain 400m<sup>2</sup>

**193 000 €\***

\* Prix maitre et branchements inclus - Photos non contractuelles.

Prix calculés avec la nouvelle norme ro2020 qui permet de réduire les consommations d'énergie.

LES MAISONS COULEURS DU SUD

constructeur depuis 1919



90% DE RECOMMANDATIONS



100 ANS AU SERVICE DE NOS CLIENTS



23 AGENCES COMMERCIALES



\* DE 500 MAISONS PAR AN






















ENTREPRISE FAMILIALE DECEBRUS 5 GÉNÉRATIONS












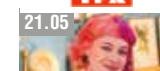














Une marque du groupe  
**hexaôm**



maisons-de-manon.fr

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

<b>TF1</b> 21.10  <b>GREY'S ANATOMY</b>  Série 22.50 Night Shift, série <b>arte</b>	<b>france.2</b> 21.10  <b>FÊTE DE LA MUSIQUE 2023</b> 00.45 Fête de la musique 2022 <b>C8</b>	<b>france.3</b> 21.10  <b>MEURTRES À LILLE</b> Téléfilm 22.45 Meurtres au Mt-St-Michel, téléfilm <b>W9</b>	<b>CANAL+</b> 21.10  <b>I WANNA DANCE WITH SOMEBODY</b> Film 23.25 Ennio, doc. <b>TMC</b>	<b>france.5</b> 21.00  <b>LES DOCS DE LA GRANDE LIBRAIRIE</b> 22.30 C ce soir, mag. <b>TFX</b>	<b>6</b> 21.10  <b>CAUCHEMAR EN CUISINE</b> Magazine 23.00 Cauchemar en cuisine, mag. <b>red</b>
20.55  <b>MADemoisELLE CHAMBON</b> ★ Film 22.35 Adeptes, de l'emprise à la déprise, doc. <b>LCP</b>	21.20  <b>MONGEVILLE</b> Série 23.10 Mongeville, série <b>4 X</b>	21.05  <b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b> 23.10 Enquêtes criminelles, mag. <b>CSTAR</b>	21.25  <b>BURGER QUIZ</b> Jeu 23.00 Burger Quiz, jeu <b>TMC</b>	21.05  <b>CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE</b> 22.55 Cleaners les experts du ménage <b>LCI</b>	21.10  <b>ALERTE COBRA : UN DUO EXPLOSIF</b> 22.10 Alerte Cobra : un duo explosif <b>TF1</b>
20.35  <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	21.10  <b>REGGAE BOX</b> 22.20 Flamengo United Family à l'Elysée Montmartre, spec. <b>L'EQUIPE</b>	21.10  <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> 22.55 Au cœur de l'enquête, mag. <b>6ter</b>	21.05  <b>LES PARCS D'ATTRACTIONS PRÉFÉRÉS DES FRANÇAIS</b> 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag. <b>RMC</b>	20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag. <b>LCI</b>	21.00  <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> 22.45 New York section criminelle, série <b>TF1</b>
21.00  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> 22.00 Soir info <b>C NEWS</b>	21.00  <b>VOLLEY-BALL : FRANCE / ARGENTINE</b> 23.00 L'Équipe du Soir <b>L'EQUIPE</b>	21.05  <b>CROCODILE DUNDEE II</b> ★ Film 23.10 Kaamelott, série <b>6ter</b>	21.10  <b>100 JOURS AVEC LA POLICE</b>  Doc. 22.30 100 jours avec la police des Ardennes <b>RMC</b>	21.10  <b>LES ROIS DU CONVOI EXCEPTIONNEL</b> 22.35 Les rois du convoi exceptionnel, doc. <b>RMC</b>	21.05  <b>LA MALEDICTION DE JULIA</b>  Téléfilm 22.55 Crimes, mag. <b>red</b>

<b>TF1</b> 21.10  <b>HPI</b> Série 22.10 HPI, série <b>arte</b>	<b>france.2</b> 21.10  <b>ENVOYÉ SPÉCIAL</b> Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag. <b>C8</b>	<b>france.3</b> 21.10  <b>DE GAULLE, L'ÉCLAT ET LE SECRET</b> 22.50 De Gaulle, l'éclat et le secret, série <b>W9</b>	<b>CANAL+</b> 21.10  <b>FOUNDATION</b> Série 23.15 Les éclaireurs de l'énergie, doc. <b>TMC</b>	<b>france.5</b> 21.00  <b>EXPERTS DU CRIME - QUAND LA SCIENCE MÈNE L'ENQUÊTE</b>  22.35 C ce soir, mag. <b>TFX</b>	<b>6</b> 21.10  <b>INDIANA JONES ET LE ROYAUME DU CRÂNE DE CRISTAL</b> ★ Film <b>red</b>
20.55  <b>MAÎTRES ET VALETS</b> Série 22.40 Maîtres et valets, série <b>LCP</b>	21.20  <b>LA GRANDE BAGARRE DE DON CAMILLO</b> ★ 23.15 Le retour de Don Camillo ★, film <b>4 X</b>	20.35  <b>FOOTBALL : FRANCE / ITALIE</b> 22.45 Kaamelott, série <b>CSTAR</b>	21.25  <b>LE TRANSPORTEUR III</b> ★ Film 23.30 Le transporteur 2 ★, film <b>TMC</b>	21.05  <b>TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES</b> 22.00 Tattoo Cover... <b>TFX</b>	21.10  <b>WILLY ROVELLI - WILLY EN GRAND</b> 22.45 Votre playlist idéale... <b>red</b>
20.30  <b>LA 1<sup>RE</sup> ANNÉE DE LA XVI<sup>E</sup> LÉGISLATURE À L'ASSEMBLÉE NATIONALE</b> <b>C NEWS</b>	21.10  <b>POMME À L'OLYMPIA</b> Spectacle 22.30 Jump I, doc. <b>L'EQUIPE</b>	21.10  <b>CONCERT ÉVÉNEMENT</b> 22.30 Concert événement <b>6ter</b>	21.05  <b>LA GRANDE VIDÉO PARTY</b> 22.35 La grande vidéo party <b>RMC</b>	20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag. <b>LCI</b>	21.00  <b>AU CŒUR DE L'OCEAN</b> ★ Film 23.05 Les experts : Miami, série <b>TF1</b>
21.00  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> 22.00 Soir info <b>C NEWS</b>	21.05  <b>HITMAN</b> ★  Film 22.50 L'Équipe du Soir, mag. <b>L'EQUIPE</b>	21.05  <b>VIVE LE CAMPING</b> Magazine 22.50 Vive le camping, mag. <b>6ter</b>	21.10  <b>100 JOURS AVEC LES DÉPANNEURS DE L'AUTOROUTE</b> Documentaire <b>RMC</b>	21.10  <b>LES GRANDS HEURES DE L'AUTOMOBILE AMÉRICAINNE</b> Documentaire <b>RMC</b>	21.05  <b>NOUVEAU DÉPART</b> ★ Film 23.25 Haute voltige ★, film <b>red</b>



**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 battements 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 ?

# 100% pratique

...toutes les réponses à vos questions



## « La pierre reconstituée, le revêtement de sol idéal ? »

Alternative à la fois plus écologique et économique à la pierre naturelle, la pierre reconstituée séduit tant par ses propriétés techniques que son caractère minéral et épuré. Également appelée pierre artificielle ou pierre d'imitation, elle convient pour de nombreux usages extérieurs.

Obtenu à partir de n'importe quels granulats de pierre concassés, puis mélangés à des liants (ciment, sable, poudre) et adjuvants spéciaux (résines, colles, colorants, chaux) avant d'être moulés selon la forme et les dimen-

sions désirées, la pierre reconstituée permet de revaloriser des gravats et autres déchets minéraux. Ce processus de fabrication extrêmement simple confère aussi à ce matériau une grande stabilité et une solidité comparable à celle du béton, ainsi qu'une apparence plus homogène que la pierre naturelle.

Sa structure la rend hautement résistante aux chocs et au gel, lui conférant une durée de vie de plus de 50 ans. Sa texture naturellement adhérente et antidérapante la rend également plus sécuritaire.

Enfin, d'un point de vue esthétique, elle permet d'imiter tous les types de minéraux, y compris les plus luxueux, mais aussi l'acier ou le bois.

La pierre reconstituée est l'une des solutions d'aménagement de terrasse les moins onéreuses. Si les plus accessibles sont commercialisées dès 15 €/m<sup>2</sup>, pour des dalles plus épaisses et de bonne qualité, comptez autour de 40 €/m<sup>2</sup>. De plus, comme ce revêtement est facile à poser, le prix de la main-d'œuvre sera également moins cher que pour la plupart des autres matériaux.

iStock / City Presse



### Estimez le coût de votre carte grise

La procédure d'immatriculation pour prendre le volant d'un véhicule neuf ou d'occasion peut représenter un coût non négligeable. Les calculateurs du portail officiel Service-public.fr proposent un simulateur qui permet d'estimer le coût du certificat d'immatriculation, tandis que l'autre cible le prix d'un cheval fiscal selon votre commune. Sachant que la moyenne française se situe autour de 6 CV, la carte grise peut dépasser les 300 €...

iStock / City Presse



### Made in France : plus de lisibilité

Si le *made in France* a la cote, il est aussi victime de beaucoup d'allégations marketing trompeuses. Parmi les logos fiables, les labels Origine France garantie (OFG) et Entreprise du patrimoine vivant (EPV) offrent un gage de sérieux et de qualité. Or, le 25 avril, les deux associations ont signé un partenariat afin de mener des actions communes. Une coopération nouvelle qui devrait améliorer la lisibilité de ces labels pour les consommateurs.

iStock / City Presse



### Une nouvelle « météo des forêts »

Avec les fortes sécheresses, les incendies estivaux font des ravages. Pour appeler le public à la plus grande vigilance, l'État a lancé une « météo des forêts ». Ce bulletin de prévention sera publié chaque jour entre le 1<sup>er</sup> juin et le mois d'octobre par Météo France afin d'alerter sur les risques d'incendie département par département. Il comporte 4 niveaux de vigilance par couleurs, du vert pour un risque faible, jusqu'au rouge pour un risque très élevé.

# 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

Quelles sommes vous emprunter ?

10000

Quels sommes de votre prêt

2

Vous empruntez...

Oui  Non

ETAPES SUIVANTES

Contactez Sylvain Maillard pour votre étude personnalisée au 06 25 17 44 70

[www.moncreditenmieux.fr](http://www.moncreditenmieux.fr)

**TOUS  
À L'EAU**

**LE RETOUR !**

JUSQU'À

**260€**  
**DE REMISE**

**SUR UNE SÉLECTION DE PISCINES HORS-SOL\***



**MAGASIN  
DU LUNDI À  
9H - 19H NO**



**Jusqu'au 30 juin 2023**

**-15%**

**SUR LES PISCINES BOIS O'BYA**



\*Offre valable, dans la limite des stocks disponibles, jusqu'aux dates indiquées, dans l'ensemble des magasins Cash Piscines participants, - sur une sélection de piscines hors-sol BESTWAY, YZAKI et SUMMER WAVES, ainsi que sur une sélection de kits piscine YZAKI - sur une sélection de piscines bois - sur une sélection de Spas gonflables dans les magasins participants ou sur [www.cash-piscines.com](http://www.cash-piscines.com). Crédits photos : Cash Piscines, RCS Bordeaux B 423 033 570 - composi



DU 10 JUIN AU 03 JUILLET 2023  
PISCINES ET SPAS À PRIX PROMO !



JUSQU'À  
**250€**  
DE REMISE

SUR UNE SÉLECTION DE SPAS BESTWAY\*






























OUVERT  
LE SAMEDI  
ON-STOP




























CASH PISCINES NARBONNE  
RUE RATACAS  
ZI DE PLAISANCE  
11100 NARBONNE



\* Sélection de piscines tubulaires de la marque  
Bestway. Voir détails et conditions.

CASH-PISCINES.COM

<b>TF1</b>  <b>THE WHEEL, LE CERCLE DES 7 Jeu</b> 23.45 Vendredi, tout est permis avec Arthur	<b>france-2</b>  <b>TROPIQUES CRIMINELS</b> Série 23.00 Capitaine Marleau, série	<b>france-3</b>  <b>HÔTEL DU TEMPS : L'AVENTURE CONTINUE</b> 22.40 Belmondo l'incorrigible, doc.	<b>CANAL+</b>  <b>LE NOUVEAU JOUET</b> Film 23.00 Genre, genres	<b>france-5</b>  <b>TROIS COULEURS : ROUGE</b> ★★ Film 22.40 Les Noailles, une vie pour l'art, doc.	<b>6</b>  <b>ATTENTION AU DÉPART !</b> Film 22.55 Jungle Cruise, film
<b>arte</b>  <b>COMMISSAIRE MARTHALER</b> Téléfilm 22.25 George Michael, doc.	<b>G8</b>  <b>UN ÉTÉ AU CAMPING</b> Doc. 23.00 Un été au camping, doc.	<b>W9</b>  <b>ENQUÊTE D'ACTION</b>  23.00 Enquête d'action, mag.	<b>TMC</b>  <b>VISITORS</b> Série 23.00 Visitors, série	<b>TFX</b>  <b>INCROYABLES MARIAGES GITANS</b> 23.00 Incroyables mariages gitans	 <b>SAM</b>  Série 22.15 Sam, série
<b>LCP</b>  <b>ZED</b> 22.00 Pierre Mauroy, le géant de la décentralisation	<b>4</b>  <b>LE SOLDAT ROSE</b> 22.25 Marie Opert enchantée, spectacle	<b>CSTAR</b>  <b>PAWN STARS</b> Documentaire 23.15 Storage Wars	 <b>ZOOTOPIE</b> ★★ Film 23.15 Les parcs d'attractions préférés des Français, mag.	<b>LCI</b>  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	<b>TF1</b>  <b>MORTAL ENGINES</b> ★ Film 23.15 Les experts : Miami, série
<b>C NEWS</b>  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> 22.00 Soir info	<b>L'EQUIPE</b>  <b>VOLLEY-BALL : FRANCE / CUBA</b> 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	<b>6ter</b>  <b>HAWAII 5-0</b>  Série 22.00 Hawaii 5-0, série	<b>RMC</b>  <b>SAN ANDREAS : L'APOLYMPSE BIEN-TÔT EN CALIFORNIE ?</b> 22.10 Après le déluge	<b>RMC</b>  <b>TANS : LE MYSTÈRE DERRIÈRE INDIANA JONES</b> 22.30 Les mystères de l'arche perdue	 <b>LA PRINCESSE DE MONTPENSIER</b> ★ 23.50 La couleur des sentiments ★

<b>TF1</b>  <b>30 ANS D'ÉMISSIONS CULTES</b> 23.45 30 ans d'émissions cultes	<b>france-2</b>  <b>LA GRANDE SOIRÉE DES CABARETS</b> 23.00 Le phénomène Drag Race France	<b>france-3</b>  <b>MEURTRES DANS LES GORGES DU VERDON</b> 22.40 Meurtres dans le Morvan, téléfilm	<b>CANAL+</b>  <b>LE TORRENT</b> Film 22.45 Plancha, film	<b>france-5</b>  <b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> Magazine 22.30 Échappées belles, mag.	<b>6</b>  <b>NCIS</b>  Série 22.50 NCIS : Hawaii, série
<b>arte</b>  <b>IL ÉTAIT UNE FOIX LE MUSÉE DU LOUVRE...</b> 22.30 Matériaux d'hier et de demain, doc.	<b>G8</b>  <b>CAIN</b>  Série 22.20 Cain, série	<b>W9</b>  <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> Série 23.00 La petite histoire de France, série	<b>TMC</b>  <b>COLUMBO</b> Série 23.00 90' Enquêtes, mag.	<b>TFX</b>  <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b>  23.00 Chroniques criminelles, mag.	 <b>YOUNG SHELDON</b> Série 22.30 Young Sheldon, série
<b>LCP</b>  <b>UN MONDE EN DOC</b> Magazine 22.30 L'école est finie, doc.	<b>4</b>  <b>ANGELS IN AMERICA</b> Spectacle 23.35 La double inconstance	<b>CSTAR</b>  <b>ENQUÊTES PARANORMALES</b> 22.35 Enquêtes paranormales, doc.	 <b>DOMINO CHALLENGE</b> 23.15 Domino Challenge...	<b>LCI</b>  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	<b>TF1</b>  <b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 23.00 Joséphine, ange gardien, série
<b>C NEWS</b>  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO HEBDO</b> 22.00 Les visiteurs du soir	<b>L'EQUIPE</b>  <b>VOLLEY-BALL : FRANCE / CANADA</b> 23.05 MMA : UFC Classiques, sport	<b>6ter</b>  <b>LES ROIS DE LA PISCINE</b> Magazine 22.40 Les rois de la piscine, mag.	<b>RMC</b>  <b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 23.00 Retour à l'instinct primaire	<b>RMC</b>  <b>IMMERSION DANS UNE AIRE D'AUTOROUTE</b> 22.55 100 jours avec...	 <b>SISSI : NAISSANCE D'UNE IMPÉRATRICE</b> Série 23.05 Héritages, mag.

Mercredi 21 juin 2023

# FÊTE DE LA MUSIQUE

Parvis des Halles de Narbonne

18h15



19h30



21h00 - minuit

**Back Stage**  
LIVE POP-ROCK

A large white drum with a black silhouette of a person playing a guitar on its top head. The text 'Back Stage' and 'LIVE POP-ROCK' is printed on the drum.

SANDWICHS - BOISSONS  
GRILLADES - FRITES - CRÊPES  
à PRIX FAMILLE

20h15 & 22h00



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

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

Les Halles De Narbonne

URBAN & SORTIES TV








AVEC LE SOUTIEN DE  
  
Narbonne

Les Halles  
de Narbonne  
Festival

Plusieurs concerts gratuits  
Partir à des horaires adaptés !

<b>TF1</b> 21.10  <b>SPY ★</b> Film 23.25 Justice League ★, film	<b>france-2</b> 21.10  <b>J'ACCUSE ★</b> Film 23.20 Emma Bovary, téléfilm	<b>france-3</b> 21.10  <b>LES ENQUÊTES DE DAN SOMMERDAHL</b> 22.40 Les enquêtes de Dan Sommerdahl	<b>CANAL+</b> 21.00  <b>LES MINOTS - LE FOOTBALL À L'ÉTAT PUR Doc.</b> 23.00 L'équipier, film	<b>france-5</b> 20.55  <b>LES 100 LIEUX QU'IL FAUT VOIR</b> 22.40 Quand Pearl Harbor changea le destin...	<b>6</b> 21.10  <b>ZONE INTERDITE</b> Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.
<b>arte</b> 21.00  <b>SOUS LE SABLE ★★</b> Film 22.35 L'énigme Charlotte Rampling, doc.	<b>C8</b> 21.10  <b>MON INCONNUE ★★</b> Film 23.15 L'essentiel chez Labro, mag.	<b>W9</b> 20.35  <b>FOOTBALL : NORVÈGE / FRANCE</b> 22.45 La petite histoire de France, série	<b>TMC</b> 21.10  <b>MEURTRES AU PARADIS</b> Série 22.10 Meurtres au Paradis, série	<b>TFX</b> 21.05  <b>PLAN DE TABLE ★</b> Film 23.30 Michel Vaillant ★, film	<b>red</b> 21.10  <b>QUOTIDIENS HORS DU COMMUN</b> 23.15 Quotidiens hors du commun, doc.
<b>LCP</b> 21.00  <b>REMBOB'INA Mag.</b> 23.00 Les grands entretiens d'Yves Thérard...	<b>4</b> 21.10  <b>TUTU</b> Spectacle 22.35 Suresnes cités danse, spectacle	<b>C STAR</b> 21.10  <b>CHICAGO FIRE</b> 100 Série 22.35 Lucky, film	<b>E=M6 FAMILY</b> Magazine 22.00 E=m6 family, mag.	<b>LCI</b> 20.00  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 20H Darius Rochebin, mag.	<b>TF1</b> 21.00  <b>SUR LA ROUTE DE MADISON ★★</b> Film 23.35 Gran Torino ★★, film
<b>C NEWS</b> 21.00  <b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 Les visiteurs du soir	<b>L'ÉQUIPE</b> 21.05  <b>PUBLIC ENEMIES ★★</b> 20 Film 23.25 L'Équipe du Soir, mag.	<b>6ter</b> 21.05  <b>LA LIGUE DES GENTLEMEN EXTRAORDINAIRES ★</b> Film 23.00 Storage Wars	<b>RMC</b> 21.10  <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> 100 Doc. 23.00 Faites entrer l'accusé, doc.	<b>RMC</b> 21.10  <b>ÉGYPTE, LE VOLCAN DE L'APOCALYPSE</b> 22.05 La face cachée de Pompéi, doc.	<b>6ter</b> 21.05  <b>CANDICE RENOIR</b> Série 22.10 Candice Renoir, série

<b>TF1</b> 21.10  <b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 23.15 Joséphine, ange gardien, série	<b>france-2</b> 21.10  <b>ABYSSES</b> 100 Série 22.50 Trapped, série	<b>france-3</b> 21.10  <b>PETIT PAYS</b> Film 22.55 Notre-Dame du Nil, film	<b>CANAL+</b> 21.00  <b>GANGS OF LONDON</b> 100 Série 23.05 Le cercle séries, mag.	<b>france-5</b> 21.00  <b>SUR LE FRONT</b> Documentaire 22.45 C dans l'air, mag.	<b>6</b> 21.10  <b>CAUCHEMAR EN CUISINE</b> Magazine 22.55 Cauchemar en cuisine, mag.
<b>arte</b> 20.55  <b>ROCCO ET SES FRÈRES ★★</b> Film 23.45 Rosa Luxemburg, film	<b>C8</b> 21.20  <b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série 23.15 Commissaire Magellan, série	<b>W9</b> 21.05  <b>TAKEN 3 ★</b> Film 23.05 Taken 2 ★, film	<b>TMC</b> 21.15  <b>GEOSTORM ★</b> Film 23.20 La marque de la vengeance, téléfilm	<b>TFX</b> 21.05  <b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 23.10 Appels d'urgence, mag.	<b>red</b> 21.10  <b>CRIMES</b> Documentaire 23.05 Crimes, doc.
<b>LCP</b> 20.30  <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	<b>4</b> 21.10  <b>AURUS À LA SEINE MUSICALE</b> 22.05 Redcar, les adorables étoiles	<b>C STAR</b> 21.10  <b>LA FOLLE HISTOIRE DES CHEVALIERS DU FIEL</b> 23.05 Au cœur de l'enquête	<b>RMC</b> 21.05  <b>TINY PARADISE : MINI-MAISONS DE RÊVE</b> Doc. 21.55 Tiny paradise	<b>LCI</b> 20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	<b>TF1</b> 21.00  <b>LE FUGITIF ★</b> Film 23.20 Catwoman ★, film
<b>C NEWS</b> 21.00  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info	<b>L'ÉQUIPE</b> 21.05  <b>THE SPACEWALKER ★</b> 100 Film 23.30 L'Équipe du Soir, mag.	<b>6ter</b> 21.05  <b>KAAMELOTT</b> Série 22.30 Kaamelott, série	<b>RMC</b> 21.10  <b>CRANES DE CRISTAL : VERITÉ OU SUPERCHERIE ?</b> Doc. 22.15 Toutankhamon	<b>RMC</b> 21.10  <b>WHEELER DEALERS</b> Doc. 22.05 Wheeler Dealers, doc.	<b>6ter</b> 21.05  <b>MOURMETS À NORD-HOULT : UNE FAMILLE DISPARUE</b> 100 Série 22.55 Meurtres à...



**URBAN  
SPA**

**ENTRETIEN**

## ENTRETIENIR SON SPA GONFLABLE

Vous possédez un spa gonflable qui ravit votre famille et vos amis ? Mais savez-vous comment l'entretenir pour en profiter pleinement ? Par définition un spa gonflable est plus fragile qu'un spa traditionnel en acrylique. Il est donc essentiel d'adopter les bons gestes afin de pouvoir l'utiliser le plus longtemps possible.

### VEILLEZ À BIEN ENTRETIENIR VOTRE EAU

Comme une piscine, l'eau de votre spa gonflable doit être entretenue régulièrement afin de la conserver propre en toutes circonstances. Parmi les différents types de désinfectant existant, il est recommandé d'utiliser du brome. Contrairement au chlore, ce produit a la particularité de rester efficace même lorsque que la température de l'eau est élevé. Dans un souci de praticité, privilégiez-le sous forme de pastilles à déposer une fois par mois dans un diffuseur flottant. Sachez qu'il est également possible de renforcer ce traitement au moyen d'oxygène actif. Ce dernier agira comme un révélateur de brome. Si votre spa gonflable dispose d'un écostérilisateur au sel intégré, il ne sera alors pas utile d'acheter un produit désinfectant comme le brome ou l'oxygène actif... du sel po d'utiliser du brome. Contrairement au chlore, ce produit a la particularité de rester efficace même lorsque que la température de l'eau est élevé. Dans un souci de praticité, privilégiez-le sous forme de pastilles à déposer une fois par mois dans un diffuseur flottant. Sachez qu'il est également possible de renforcer ce traitement au moyen d'oxygène actif.

Ce dernier agira comme un révélateur de brome. Si votre spa gonflable dispose d'un écostérilisateur au sel intégré, il ne sera alors pas utile d'acheter un produit désinfectant comme le brome ou l'oxygène actif... du sel pour piscine suffira !

### CHANGEZ L'EAU DE VOTRE SPA RÉGULIÈREMENT

Notez qu'il est également nécessaire, comme pour une piscine gonflable, de changer l'eau de votre spa toutes les quatre à huit semaines. Mais avant de réaliser cette opération, pensez à ajouter 24h avant un demi-litre de vinaigre blanc dans l'eau et d'activer une séance de bouillonnement, pour éviter le dépôt de calcaire.

Remarque : Afin de profiter de votre spa comme il se doit, il est important de filtrer l'eau de votre spa quotidiennement. Dans chacun de nos modèles, vous trouverez un système de filtration, dont il faudra changer le filtre environ tous les trois mois, sauf si vous constatez qu'il s'encrasse plus tôt.

### PRENNEZ SOIN DE LA STRUCTURE

En plus de l'eau, la structure de votre spa gonflable doit aussi être entretenue.

N'oubliez pas de bâcher votre spa gonflable pour conserver une certaine température, mais également pour le protéger des débris extérieurs si ce dernier est installé hors de votre maison. Cela empêchera un bon nombre de feuilles mortes et d'insectes de stagner dans l'eau.

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 TAXI 2 ★ Film 23.00 Taxi 4 ★, film	21.10 DRÔLE DE GENRE Spectacle 23.10 Une heure de tranquillité	21.10 PRIÈRE D'ENQUÊTER Série 22.40 Prière d'enquêter, série	21.00 LE PARFUM VERT Film 22.50 Coup de théâtre, film	21.00 LABELS, LA BONNE ÉTOILE DES VACANCES ? 22.45 C dans l'air, mag.	21.10 SNACKMASTERS : TROUVERONT-ILS LA RECETTE SECRÈTE ? 23.05 Cauchemar en...
20.55 LA BATAILLE D'AIRBUS Doc. 22.20 Les conquistadors de l'espace, doc.	21.20 ROMAN FRAYSSI- NET - ALORS 22.50 Tout simplement noir, film	21.05 LA LA LAND ★★ Film 23.20 Enquêtes criminelles, mag.	21.15 90' ENQUÊTES Magazine 22.35 90' Enquêtes, mag.	21.05 LOVE COACH Film 23.10 Les gazelles ★, film	21.10 BRICE DE NICE ★ Film 23.10 Pattaya ★, film
20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 LE DOC STUPE- FIANT Doc. 22.40 Wet Leg, spectacle	21.10 LE MEILLEUR FORGERON 22.45 Le meilleur forgeron	21.05 SHERLOCK GNOMES ★ Film 22.30 Les parcs d'attrac- tions préférés...	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 L'ÉQUIPE 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 PICOU : LE TRÉSOR DE LA LAMPE 22.15 L'école est finie	21.10 ALIEN THEORY Documentaire 22.50 Alien Theory, doc.	21.10 PUY DU FOU : LE GÉNIE DES SPECTACLES RÉVÈLE 22.15 Dans les coulisses du Puy du Fou, doc.	21.05 HÉRITAGES Magazine 22.55 Héritages, mag.

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 GREY'S ANATOMY Série 23.00 Night shift, série	21.10 LA FILLE DANS LES BOIS Téléfilm 22.50 Comme des reines, téléfilm	21.10 TOUR DE FRANCE, UNE PASSION FRANÇAISE Doc. 22.40 Tour de France	21.00 GUILLERMO GUIZ - AU SUIVANT Spectacle 23.00 Hot ones	21.00 LUCIE EN CALIFORNIE Doc. 22.45 C dans l'air, mag.	21.10 AIDONS NOS FERMES Magazine 23.10 Salon de l'agriculture...
20.55 UN FLUC Film 22.35 Cascadeuses, doc.	21.20 MONGEVILLE Série 23.10 Mongeville, série	20.35 FOOTBALL : SUISSE / FRANCE Sport 22.45 Taken 3 ★, film	21.15 BURGER QUIZ Jeu 22.50 Burger Quiz, jeu	21.05 CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE 22.55 Cleaners les ex- perts du ménage	21.10 ALERTE COBRA : UN DUO EXPLOISF 23.10 Alerte Cobra : un duo explosif, série
20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 C.R.A.Z.Y Film 23.25 Des jeunes filles enterrent leur vie, court-métrage	21.10 THE LOST CITY OF Z ★★ Film 23.10 Captain Fantastic ★★, film	21.05 LES PARCS D'ATTRAC- TIONS PRÉFÉRÉS DES FRANÇAIS 22.30 Les parcs...	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00 NEW YORK SEC- TION CRIMINELLE 22.50 New York section criminelle, série
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	21.05 L'ÉQUIPE 23.30 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 KIN : LE CEMEN- T Film 23.00 Bumblebee ★, film	21.10 100 JOURS AVEC LES GENDARMES 22.30 100 jours avec la police, doc.	21.10 CASSE XXL : LES ROIS DE LA PIÈCE AUTO 22.55 Mécaniques agricoles, doc.	21.05 L'ÎLE AUX FEMMES Téléfilm 23.05 Crimes, mag.

NOMBREUX TERRAINS DISPONIBLES EN EXCLUSIVITÉ !



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



1<sup>er</sup> 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  <b>HPI</b> Série 22.10 HPI, série	21.10  <b>ENVOYE SPECIAL</b> Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag.	21.10  <b>MEURTRES A LA POINTE DU RAZ</b> 22.40 Meurtres à Mulhouse, téléfilm	21.00  <b>FOUNDATION</b> Série 22.40 Philippe Echaroux - Le monde en lumières, doc.	21.00  <b>L'APOCALYPSE A L'AGE DU BRONZE</b> Documentaire 22.35 C dans l'air, mag.	21.10  <b>MISSION IMPOSSIBLE : PROTOCOLE FANTOME</b> ★★ 40 23.25 Indiana Jones...
20.55  <b>MAITRES ET VALETS</b> Série 22.45 Maîtres et valets, série	21.20  <b>DON CAMILLO... MONSEIGNEUR !</b> ★ 23.30 La grande bagarre de Don Camillo ★	21.05  <b>LE MEILLEUR DU MARRAKECH DU RIRE</b> 22.55 Le meilleur du Marrakech du rire	21.15  <b>LE TRANSPORTEUR - HERITAGE</b> ★ Film 23.05 Le transporteur III ★, film	21.05  <b>TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES</b> 22.00 Tattoo Cover	21.10  <b>MYLENE FARMER, SECRETS D'UNE ICONE</b> 22.55 Stromae, formidable maestro
20.30  <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10  <b>LE PHENOMENE DRAG RACE FRANCE</b> 22.05 Mother's, court-métrage	21.10  <b>AU COEUR DE L'ENQUETE</b> Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05  <b>TOP CHEF WORLD ALL STARS</b> 22.15 Top Chef World All Stars	20.00  <b>UN OEIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00  <b>LE JAGUAR</b> ★ Film 22.55 Le placard ★, film
21.00  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info	21.05  <b>L'EQUIPE ENQUETE</b> 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  <b>VIVE LE CAMPING</b> Magazine 23.10 Vive le camping, mag.	21.10  <b>100 JOURS AVEC LES DEPARNEURS DE L'AUTOROUTE</b> 22.35 100 jours avec...	21.10  <b>MEGAFABRIQUES</b> Documentaire 22.10 Megafactories, doc.	21.05  <b>27 ROBES</b> ★ Film 23.20 Nouveau départ ★, film

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>THE WHEEL, LE CERCLE DES 7</b> Jeu 23.45 Vendredi, tout est permis...	21.10  <b>TROPICQUES CRIMINELS</b> Série 22.55 Drag Race France, une seule sera...	21.10  <b>LE VILLAGE PREFERE DES FRANÇAIS 2023</b> 23.30 La vie secrète des chansons	21.00  <b>AVATAR : LA VOIE DE L'EAU</b> Film 00.15 Black Adam, film	21.00  <b>LE CERCLE ROUGE</b> ★ Film 23.20 Le silence de la mer..., doc.	21.10  <b>NOS JOURS HEUREUX</b> ★ Film 23.00 Neuilly sa mère ! ★, film
20.55  <b>LE TERREAU DE LA COLERE</b> Téléfilm 22.35 Pamela Anderson & Tommy Lee, doc.	21.20  <b>UN ETE AU CAMPING</b> Doc. 23.00 Un été au camping, doc.	21.05  <b>ENQUETE D'ACTION</b> Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	21.15  <b>LES SOUS-DOUES EN VACANCES</b> ★ 23.05 Les sous-doués ★, film	21.05  <b>INCROYABLES MARIAGES GITANS</b> 23.05 Incroyables mariages gitans	21.10  <b>SAM</b> Série 22.15 Sam, série
21.00  <b>MAMAN, J'AI ARRETE L'AVION !</b> Mag. 22.00 Simone Veil, albums de famille	21.10  <b>HYPER WEEKEND FESTIVAL 2023</b> 22.20 Malik Djoudi aux Francofolies	21.15  <b>PAWN STARS</b> Documentaire 22.00 Pawn Stars, doc.	21.05  <b>HOOK OU LA REVANCHE DU CAPITAINE CROCHET</b> ★ 23.25 Allan quatermain	20.00  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	21.00  <b>WARCRAFT : LE COMMENCEMENT</b> ★ 23.10 Les experts : Miami, série
21.00  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info	21.05  <b>BASKET 3X3 : WORLD TOUR FIBA</b> 22.15 Basket-Ball 3X3 : World Tour FIBA	21.05  <b>HAWAII 5-0</b> Série 22.50 Hawaii 5-0, série	21.10  <b>FIN DU MONDE : LE JOUR D'APRES</b> 22.50 San Andreas : l'apocalypse...	21.10  <b>KARNAK, LE PLUS GRAND TEMPLE D'EGYPTE</b> Doc. 22.30 Tanis..., doc.	21.05  <b>LE FABULEUX DESTIN D'AMELIE POULAIN</b> ★★ Film 23.25 La princesse...



# LE PSYCHO TEST

100 % vous



## Êtes-vous prêt(e) à devenir parent ?

### Résultats



**Vous avez une majorité de A :**

**Vous êtes plus que prêt(e)**

Avoir un enfant, cela ne vous fait pas peur. Vous vous êtes d'ailleurs déjà bien renseigné(e) sur le sujet et côtoyez régulièrement les bambins de vos amis. Bref, vous êtes prêt(e) pour le grand saut. Qu'attendez-vous ?

**Vous avez une majorité de B :**

**Vous êtes prêt(e)**

Devenir parent, vous y pensez de plus en plus, surtout depuis que vos amis se sont mis à faire des petits. N'hésitez pas à évoquer le sujet avec votre partenaire, et à vous lancer. Rassurez-vous : vous allez y arriver !



**Vous avez une majorité de C :**

**Vous n'êtes pas prêt(e)**

Un bébé, peut-être que vous en aurez un jour, mais pour le moment, vous n'êtes pas prêt(e). Vous préférez vous concentrer sur votre carrière, profiter de votre couple et partir en voyage. Ne vous inquiétez pas, vous avez le temps !

*Envie d'avoir un bébé ? Avant de franchir le pas, faites le test et découvrez si vous êtes vraiment prêt(e) à devenir parent.*

**1/ Votre meilleure amie vous annonce sa grossesse. Quelle est votre réaction ?**

- A.** Vous sautez de joie et imaginez déjà vos futurs enfants jouer ensemble
- B.** Vous êtes content(e) pour elle et avez hâte de faire du *baby-sitting*
- C.** Vous êtes triste car vous pensez que vous la verrez moins

**2/ Au bureau, vos collègues parlent de leur accouchement...**

- A.** Vous leur posez des questions
- B.** Vous tendez l'oreille attentivement
- C.** Vous passez votre chemin

**3/ Pour vous, avant de faire un bébé, il faut...**

- A.** Trouver la bonne personne
- B.** Avoir les ressources nécessaires
- C.** Profiter de la vie

**4/ Les prénoms de vos futurs enfants...**

- A.** Vous les avez choisis il y a très longtemps
- B.** Vous avez quelques idées mais rien d'arrêté
- C.** Vous verrez cela le moment venu

**5/ Où en êtes-vous avec votre conjoint(e) ?**

- A.** Vous venez de vous marier
- B.** Vous habitez ensemble
- C.** Vous venez de vous rencontrer

**6/ Vous voyez une femme allaiter. Quelle est votre réaction ?**

- A.** Vous allez lui parler et lui demander des conseils
- B.** Vous trouvez cela émouvant et l'observez discrètement
- C.** Vous êtes gêné(e) et détournez le regard

**7/ Vous êtes assis(e) dans le bus, quand, soudain, une femme enceinte monte...**

- A.** Vous attendez de voir si quelqu'un se dévoue, et comme personne ne bouge, vous lui cédez votre place
- B.** Vous lui laissez votre place et lui demandez si elle attend une fille ou un garçon
- C.** Vous faites mine de ne pas l'avoir vue

**8/ Un ami vous demande de garder son fils...**

- A.** Vous acceptez avec joie et organisez plein d'activités
- B.** Vous voulez bien le dépanner pour une fois, et puis cela vous entraînera
- C.** Vous refusez car vous avez peur de ne pas savoir vous y prendre





**URBAN  
PISCINE**

**ENTRETIEN**



## ENTRETIEN SA PISCINE

Avoir une piscine c'est bien, avoir une belle eau limpide c'est encore mieux !

Que vous choisissiez d'entretenir votre piscine avec un robot piscine, des produits d'entretien classiques ou des traitements semi-auto et auto, les utilisations sont très différentes, c'est pourquoi il est essentiel de prendre le temps de se renseigner pour choisir le meilleur matériel possible et l'utiliser correctement.

### **EQUILIBREZ VOTRE EAU**

*Les 3 paramètres majeurs à analyser*

L'équilibre de l'eau de piscine est très important pour maintenir une eau claire, limpide et surtout éviter la prolifération de bactéries et garantir l'hygiène de l'eau pour les baigneurs. Ce sont les paramètres essentiels à ne pas négliger lors de l'entretien du bassin.

- Le TAC correspond à l'alcalinité de l'eau, il neutralise la fluctuation du pH. Le TAC de votre piscine doit être ajusté entre 150 et 200 PPM.
- Le pH correspond à l'acidité de l'eau, il influe sur l'efficacité du traitement chimique. Le pH de votre piscine doit être ajusté entre 7,0 et 7,4.
- Le TH correspond à la dureté de l'eau, il évite la prolifération de calcaire et protège le liner. Le TH de votre piscine doit être ajusté entre 150 et 250 PPM.



### **DÉSINFECTEZ**

*Le traitement adapté à votre piscine*

Ajoutez un traitement efficace adapté au désinfectant de votre bassin. Si c'est le premier traitement de votre piscine vous devez choisir le type de désinfectant que vous souhaitez utiliser pour votre eau de piscine parmi les plus courants vous trouverez le chlore, le brome ou encore le sel.

Suivez les doses recommandés et indiquées sur les étiquettes des produits.

### **FILTREZ**

*Un simple calcul*

Ajoutez un floculant à votre eau afin que celle-ci devienne claire et limpide. Attention ! Vérifier que le floculant que vous avez est compatible avec votre système de filtration.

Une fois cette action effectuée, vous devez prendre la température d'eau de votre piscine et la diviser par 2, cela vous donnera le temps de filtration de votre eau. Si l'eau de votre piscine atteint les 30°C ou plus, votre système de filtration doit tourner en continue.

Une fois votre piscine claire et limpide, plongez et prélasssez vous tout l'été !



VOTRE  
SALLE  
DE CINÉMA

**LOUEZ**  
VOTRE  
SALLE  
DE **CINÉMA**

RENSEIGNEMENTS  
& DEVIS GRATUITS

[cgr.narbonne@cgrcinemas.fr](mailto: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**

# LES JEUX

...à vos stylos!



## MOTS FLÉCHÉS

BIGREMENT HIPPO- DRONE PARISIEN	PIQUANT CÉLÈBRE PRIX	SOTTISE AGENT DE LIAISON	FÉBRILE	RÉCIPIENTS
ARTÈRE PRÊTRE		DALLA MAIGRES	NOTE	
ARTICLE EXQUIS	STOKES MIRAGES		POSSÈDE BADIGEON- NANT	
IL SIFFLÉ	ATTACHES SUR LA LOIRE			CIMENTES
		CUBES		
NOURRICE ARRÊT DE CIRCULA- TION			ÉBÈNE VERTE	DOIGT
TAPIS DE SOL	VILLE SERBE BAIE DE HONSHU		TERRE RAREMENT	
		APÔTRE DES GENTILS TANTALE		
MAXIME RÈGLE				
	VOLES EN ÉCLATS			



## SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

S	E	S	T	U	S	N	S	T	E	S
N	C	E	N	T	S	E	N	S	E	N
L	A	U	L	P	A	O	N	I	L	S
S	O	L	S	I	S	N	I	S	S	I
E	P	E	S	E	S	A	V	S	T	S
C	U	O	N	O	N	O	N	O	N	O
D	E	S	D	E	S	D	E	S	D	E
S	N	S	L	I	E	M	W	S	M	S
X	L	I	C	I	E	U	X	L	I	C
U	E	X	S	T	E	U	X	S	T	E
A	V	A	P	A	V	A	P	A	V	A
R	E	A	V	O	R	E	A	V	O	R
S	E	N	S	E	N	S	E	N	S	E
N	A	I	N	A	I	N	A	I	N	A

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

MOYEN

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

DIFFICILE

## SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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

# LES CUISINES DE *Margaret*

Une professionnelle à votre domicile !



**UNIQUEMENT SUR RDV**  
**06 13 27 24 70**

[lescuisinesdemargaret@outlook.fr](mailto:lescuisinesdemargaret@outlook.fr)

 les Cuisines de Margaret

## L'HOROSCOPE

**amour, travail, santé !**

### BÉLIER du 21 mars au 20 avril

**Travail-Argent :** vous n'hésitez pas à prendre des initiatives qui sont aux antipodes de vos habitudes. **Amour :** nette accalmie dans votre vie affective ! Vous pourrez évoluer dans un climat sentimental serein. **Santé :** votre forme sera éblouissante.

### TAUREAU du 21 avril au 20 mai

**Travail-Argent :** ne cédez pas à la précipitation, si vous envisagez de signer un contrat ou si vous souhaitez vous associer. **Amour :** vous ferez tout pour mettre un peu de fantaisie dans votre vie. **Santé :** manque de ressort. Reprenez-vous !

### GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

**Travail-Argent :** n'hésitez pas à faire valoir vos droits et à mettre vos capacités en avant. **Amour :** vous déciderez de jouer la carte du romantisme mais il n'est pas sûr que votre partenaire soit très réceptif. **Santé :** trop gourmand ou au régime sévère, vous vous comportez avec excès.

### CANCER du 22 juin au 22 juillet

**Travail-Argent :** un petit problème financier sans gravité sera possible. **Amour :** le climat sentimental sera serein et affectueux. Vous évoluerez dans un environnement solide qui ne souffrira aucune turbulence. **Santé :** forme.

### LION du 23 juillet au 22 août

**Travail-Argent :** manquez-vous de motivation ? Ne vous laissez pas aller à l'oisiveté ou à la procrastination. **Amour :** une instabilité règne dans votre vie sentimentale. **Santé :** bonne.

### VIERGE du 23 août au 22 sept.

**Travail-Argent :** vous séduisez vos interlocuteurs et tous s'engagent à vos côtés. **Amour :** vous allez vivre des journées d'intense satisfaction. **Santé :** relaxez-vous, pour affronter cette période plutôt bouleversante.

### BALANCE du 23 sept. au 22 oct.

**Travail-Argent :** vous refusez de vous laisser entraîner dans des aventures hasardeuses. **Amour :** vous serez dans d'heureuses dispositions d'esprit. **Santé :** petits troubles dermatologiques.

### SCORPION du 23 oct. au 21 nov.

**Travail-Argent :** quelques obstacles se dresseront sur votre route, mais vous pourrez les surmonter. **Amour :** vous pourrez recevoir des nouvelles de certains membres éloignés de la famille. **Santé :** ne faites pas d'effort trop brusque.

### SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

**Travail-Argent :** votre vie professionnelle sera favorisée par le climat astral. **Amour :** l'épanouissement affectif vous est promis. **Santé :** bon équilibre physique et mental.

### CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

**Travail-Argent :** vous n'hésitez pas à vous remettre en question. **Amour :** soumis à des influences planétaires explosives, vous ne serez pas à prendre avec des pincettes. **Santé :** vous serez à la fois plus dynamique et plus relax.

### VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

**Travail-Argent :** votre détermination et votre refus d'accepter des réponses négatives vont vous permettre d'obtenir de brillants résultats. **Amour :** vous vivez des moments de joie liés à une amitié ou un amour récemment noué. **Santé :** fatigue.

### POISSONS du 19 fév. au 20 mars

**Travail-Argent :** soyez prêt à exploiter à fond des opportunités exceptionnelles. **Amour :** célibataire, vous aurez besoin de briller et de séduire. La période sera harmonieuse pour la vie à deux. **Santé :** vous manquez de souplesse.

# LA RECETTE

de saison

...à vos casseroles !



© Prince de Bretagne

## CABILLAUD POCHÉ, AÏOLI ET POMMES DE TERRE PRIMEURS

**Préparation : 15 min**

**Cuisson : 30 min**

### ► pour 4 personnes :

4 filets de cabillaud, 6 gousses d'ail rosé, 1 carotte, 1 poireau, 800 g de pommes de terre primeurs dont 50 g pour l'aïoli, 1 jaune d'œuf, huile d'olive, thym et laurier, fleur de sel, sel, poivre.

### ► préparation :

Cuisez les pommes de terre primeurs 20 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Égouttez-les et réservez au chaud.

Préparez le bouillon : écrasez 2 gousses d'ail, lavez la carotte et le poireau et plongez le tout dans 2 litres d'eau.

Ajoutez le sel, le poivre et les herbes et faites bouillir l'ensemble. À ébullition, coupez le feu, plongez les filets de cabillaud, couvrez et laissez pocher 7 à 10 minutes selon l'épaisseur des filets. Égouttez.

Pendant ce temps préparez l'aïoli : à l'aide d'un pilon écrasez le 50 g d'ail épluché dans un mortier, avec 20 g de pommes de terre cuites et épluchées, le jaune d'œuf et une pincée de fleur de sel.

Ensuite, montez à l'huile d'olive jusqu'à l'obtention de l'aïoli (il doit tenir sur un couteau mais être moins ferme qu'une mayonnaise).

Servez le cabillaud avec les pommes de terre et l'aïoli.

## La star du moment : la pomme de terre primeurs

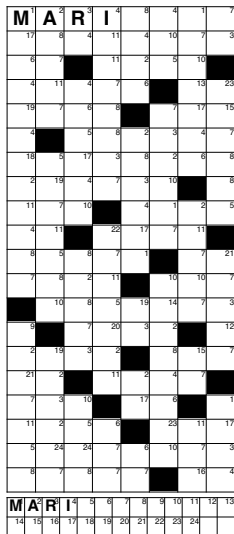
Récoltée seulement 90 jours après sa plantation avant d'arriver à maturité, la pomme de terre primeurs est la première patate de la saison ! Elle est reconnaissable grâce à son goût légèrement sucré et à sa peau ultra-fine qui est comestible.

## 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 - Le feu rouge 2 - La poignée de portière 3 - Le feu arrière 4 - Le volant 5 - Le bâtiment 6 - La bouche du carabine 7 - Le pot d'échappement

### 7 ERREURS

M A R I O N E T J S L B O  
K H Z U P L G F  
L A B O

LES MOTS CODÉS

# LES JOURS SIMPLISSIMES

JUSQU'AU 30 JUIN 2023



## SWIFT HYBRID

GAMME À PARTIR DE  
**14 290 €** <sup>(2)</sup>

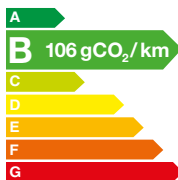
**PRIME À LA CONVERSION DÉDUITE**  
SOUS CONDITION DE REPRISE



GAMME À PARTIR DE

**169 €/mois** <sup>(1)</sup>  
**ENTRETIEN INCLUS** <sup>(a)</sup>

LLD 37 MOIS  
1<sup>er</sup> LOYER 2 790 €  
PRIME À LA CONVERSION  
1 500 € DÉDUITE  
SOUS CONDITION DE REPRISE



Consommations mixtes Suzuki Swift (WLTP) : 4,7 à 5,4 l/100 km.

(1) Location Longue Durée pour 37 mois et 30 000 kilomètres pour une Suzuki Swift 1.2 Dualjet Hybrid Avantage. 1<sup>er</sup> loyer de 2 790 € après déduction de 1 500 € éligible à la prime à la conversion<sup>(b)</sup>, puis 36 loyers de 169 €. Offre réservée aux particuliers, valable du 01/06/2023 au 30/06/2023 inclus, dans le réseau participant. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par Arval Service Lease - SA au capital de 66 412 800 € - Immatriculée sous le n°352 256 424 RCS Paris. Siège social : 1, bd Haussmann - 75009 Paris - Identifiant CE FR 68352256424 - ORIAS n° 07 022 411. Modèle présenté : Suzuki Swift 1.2 Dualjet Hybrid Pack hors option peinture métallisée So'Color, aux

mêmes conditions puis 36 loyers de **225 €/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 Greenval Insurance DAC, compagnie d'assurance de droit irlandais, enregistrée sur le numéro 432 783, siège social : Trinity Point, 10-11 Leinster Street South, Dublin 2, Irlande (info@greenval-insurance.ie); supervisée par la Banque Centrale en Irlande. Le détail du contenu des services associés est disponible auprès de Arval Service Lease. (2) Prix TTC de la Swift 1.2 Dualjet Hybrid Avantage, hors peinture métallisée, après déduction d'une remise de 1 800 € offerte par votre concessionnaire et d'une prime à la conversion<sup>(b)</sup> de 1 500 €. (b) Voir conditions sur [www.primelaconversion.gouv.fr](http://www.primelaconversion.gouv.fr). Selon tarif en vigueur au 03/04/2023. \*Smart Hybrid Vehicle by Suzuki.

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

Votre nouvelle vie

# RÉSIDENCE BERGÉ

NARBONNE centre-ville à deux pas des Halles

À partir de  
**135 000€**

Encore quelques lots  
**disponibles**

Du **T1** au **T4**

Terrasses - Celliers - Parkings ou Garages



**LANAT**  
VIVRE LE SUD

**LIVRAISON 1<sup>ER</sup>**  
**TRIMESTRE 2024**

Contactez-nous au  
**06 76 28 21 46**

[www.lanat-immobilier.com](http://www.lanat-immobilier.com)