

Narbonne - N°075 - Du 16 septembre au 29 septembre 2023

**SPÉCIAL
CUISINE**

**OFFRES
EN PAGES
CENTRALES**

URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.



DS MENUISERIE

~~14 200 €~~

8 960 € TTC

**4 x 3 m
adossée**

PORTES OUVERTES DU 14 AU 17 SEPTEMBRE

Pergola **bioclimatique**

04 68 25 85 86

www.ds-menuiserie.fr

RésoBaies®

**66 Avenue d'Espagne
Narbonne
Face à Grand Frais**

COUPE DU MONDE

Poule A



Nouvelle-Zélande



France



Italie



Uruguay



Namibie

Poule B



Afrique du Sud



Irlande



Écosse



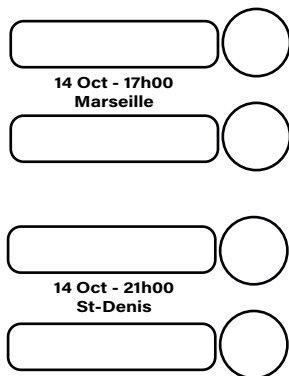
Tonga



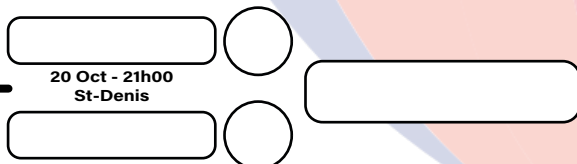
Roumanie

	Ven 08/09	Sam 09/09	Dim 10/09	Je u 14/09	Ven 15/09	Sam 16/09	Dim 17/09	Mer 20/09	Je u 21/09	Ven 22/09
Bordeau		Irl Rou 15h30	Pdg Fij 21h00			Sam Chi 15h00	Ads Rou 15h00			
Lille				Fra Uru 21h00						
Lyon										
Marseille		Ang Arg 21h00	Ads Éco 17h45						Fra Nam 21h00	
Nantes						Irl Tga 21h00				
Nice						Pdg Por 17h45	Ang Jap 21h00	Ita Uru 17h45		
St-Denis	Fra Nzl 21h00	Aus Géo 18h00								
St-Étienne		Ita Nam 13h00					Aus Fij 17h45			Arg Sam 17h45
Toulouse			Jap Chi 13h00		Nzl Nam 21h00					

QUARTS DE FINALE



DEMI-FINALE



FINALE

28 Oct
St-Denis



COUPE DU
RUGBY
FRANCE

DE RUGBY 2023

Poule C



Pays de Galles

Australie

Fidji

Géorgie

Portugal

Poule D



Angleterre

Japon

Argentine

Samoa

Chili

	Sam 23/09	Dim 24/09	Mer 27/09	Jeu 28/09	Ven 29/09	Sam 30/09	Dim 01/10	Jeu 05/10	Ven 06/10	Sam 07/10	Dim 08/10
						Fij Géo 17h45					
	Ang Chi 17h45					Éco Rou 21h00				Ang Sam 17h45	TGA Rou 17h45
		Pdg Aus 21h00	Uru Nam 17h45		Nzl Ita 21h00			Nzl Uru 21h00	Fra Ita 21h00		
							Ads Tga 21h00				
						Arg Chi 15h00				Pdg Géo 15h00	Jap Arg 13h00
		Éco Tga 17h45									
	Ads Irl 21h00									Irl Éco 21h00	
							Aus Por 17h45				
	Géo Por 14h00			Jap Sam 21h00							Fij Por 21h00

FINALE

21h00
St-Denis

LE MONDE
DU RUGBY
2023

QUARTS DE FINALE

DEMI-FINALE

21 Oct - 21h00
St-Denis

15 Oct - 17h00
Marseille

15 Oct - 21h00
St-Denis



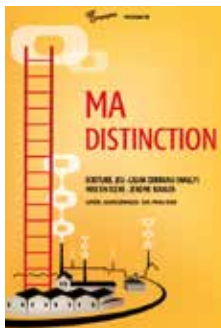
SPECTACLES & CINÉ

WALLY

"Ma distinction"

10 octobre 2023 - 20h00

Scène Nationale du Grand Narbonne



Dans « Ma Distinction », Lilian Derruau, dit "Wally", raconte son histoire, celle de quelqu'un qui grandit dans un milieu modeste, à Viviez, cité ouvrière du bassin industriel de Decazeville en Aveyron. "La vieille montagne", l'usine de fabrication de zinc, dans laquelle travaille son père, rythme la vie sociale des familles qui en dépendent.

Dans ce texte, où truculence et autodérision vont de pair, Lilian Derruau ne se contente pas de raconter les souvenirs de cette prime enfance, il raconte aussi cette France ouvrière des années 70, avec ses dominations plus ou moins symboliques.

Réservations et programmation disponibles sur :
www.theatredelaposte.fr



Festival d'Avant-Premières 2023

Du 20/09/23 à 00:02 au 26/09/23 à 23:55

Le Festival d'Avant-Premières revient du 20 au 26 septembre pour sa 8ème édition dans votre cinéma CGR en partenariat avec Konbini.

Découvrez 7 films en avant-première :
LA TRESSE, BERNADETTE, UNE ANNÉE DIFFICILE, DOGMAN, LES INSÉPARABLES, NOUVEAU DÉPART, SECOND TOUR.

Réservez vos places dès maintenant pour un tarif de 6€ pour les membres Le Club CGR*.

*Inscription gratuite sur le site et l'application CGR.



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
cgrcinemas.fr/narbonne

théâtre
+ cinéma

Scène
nationale
Grand
Narbonne

Réservations et programmation
disponibles sur :

theatrecinema-narbonne.com

ENTRE-LÀ
Abdel Bouzbiba - Cie La Nouba

Musique

07 octobre 2023 - 18h00



Narbonne Arena

SOPRANO

Concert

29 septembre 2023 - 20h00



VIRSKY

Spectacle

5 & 6 octobre 2023 - 20h00



narbonne-arena.fr

Toute l'équipe d'Urban TV est heureuse de vous retrouver pour partager toujours plus de bons plans et sorties sur le Grand Narbonnais !

L'été est passé vite... et laisse, peu à peu, place aux pluies de feuilles jaunes et rouges...

Ne vous laissez pas abattre pour autant et profitez de l'arrière-saison et ses rayons, des instants de convivialité en famille ou entre amis, des derniers barbecues, de votre jardin...

Dans ce numéro spécial rentrée découvrez plein d'offres et astuces pour économiser et se délecter des derniers beaux jours.

Profiter de votre terrasse plus longtemps c'est possible avec notre partenaire DS Menuiserie. Des journées portes ouvertes sont organisées du 14 au 17 septembre 2023. Allez découvrir leurs solutions et offres, et renseignez-vous auprès de professionnels expérimentés.

Qui dit rentrée, dit aussi projets. Si vous souhaitez améliorer votre extérieur/intérieur,

changer de décoration, faire du rangement... Tridôme a forcément ce qu'il vous faut, et à prix canon !

Vous voulez changer, améliorer ou ré agencer votre cuisine, Aviva est là pour vous !

Notre partenaire cuisiniste vous accompagnera pour concevoir une cuisine équipée qui vous ressemble et qui vous va bien. Une cuisine imaginée et conçue pour un usage quotidien sans frustration. Rendez-vous en pages centrales pour en savoir plus.

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, ou parcourir les programmes TV de vos chaînes préférées en temps réel !

Bonne rentrée !

PROCHAINEMENT votre nouveau CAFE - THEATRE A FOIX



Programmation et réservation sur : www.theatredelaposte-foix.fr
Une info, un conseil : 06 47 71 25 66

CULTURE & LOISIRS



VESTIGES DU FUTUR

Parcours d'art contemporain

Jusqu'au 31 décembre 2023, le musée Narbo via accueille une sélection d'œuvres issues du Musée régional d'art contemporain (Mrac) à Sérignan : c'est une véritable rencontre entre deux collections que les visiteurs sont invités à découvrir.

📍 Narbo Via : Antiquité romaine dans trois lieux (Musée, Horreum, Amphoralis)

🌐 Pour + d'informations : www.narbovia.fr

€ Inclus dans le billet d'accès aux sites du Musée d'Amphoralis et de l'Horreum.

NARBONNE EN BD

Images du Moyen-âge

Jusqu'au 30 novembre 2023, découvrez les planches et vignettes issues de la BD "Narbonne Médiévale, le destin brisé", réalisée par les Narbonnais Jean Vernat et Gilbert Benedicto.

Tous les jours, de 10h00 à 18h00 (septembre)

📍 Palais-Musée des Archevêques, Chapelle Saint-Martial

☎ Pour + d'informations : 04 68 90 26 38

€ **GRATUIT ET LIBRE D'ACCÈS**



LA BRIGADE DU BONHEUR

Ateliers d'improvisation théâtrale

Tous les mardis de 18h15 à 20h15.

« La Brigade du Bonheur » est une troupe d'improvisation théâtrale associative qui organise des ateliers d'improvisation théâtrale à Narbonne / organise et participe à des spectacles et des événements d'improvisation dans divers cadres : associations, festivals, conférences, colocs, manifestations, fêtes, entreprises...

📍 Théâtre de l'Entresort

☎ Pour + d'informations : 06 87 24 67 86
catherinecoole@gmail.com

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



Côte du Midi
OFFICE DE TOURISME



URBAN TERRASSES



TERRASSE OMBRAGÉE : LA SOLUTION IDÉALE POUR PROFITER DE L'ARRIÈRE SAISON

Et si vous prolongiez vos vacances dans votre jardin ?

Nous avons la chance de vivre dans une région où le soleil est au rendez-vous en moyenne 300 jours par an... cela nous permet de profiter de l'été un peu plus longtemps...

Toutefois, nous avons un ennemi qui lui aussi est au rendez-vous dès que l'arrière saison pointe son nez : le vent !

Alors quelle est la meilleure solution pour pouvoir profiter de son jardin le plus longtemps possible ? Comment transformer ma terrasse en pièce de vie ?

LA TOITURE MODULABLE : SOLUTION IDÉALE POUR PROFITER DE L'ARRIÈRE SAISON

La pergola bioclimatique est une solution modulable, ce qui en fait son avantage majeur. Elle est composée de lames en aluminium que l'on peut orienter à 135° de façon automatique avec un système de motorisation. C'est vous qui gérez l'ensoleillement et les aléas climatiques.

Quand les lames sont ouvertes, le soleil pénètre sous la pergola, offrant ainsi un espace privilégié pour profiter du moindre rayon et faire une cure, toujours bienvenue, de vitamine D.

A certaines heures, le soleil au zénith pouvant être redoutable, on a besoin d'ombre pour pouvoir rester dehors. Qu'à cela ne tienne, il suffit d'incliner les lames pour en obtenir, à vous de définir le niveau d'ombrage.

Une averse ? Inutile de rentrer : en position fermées, les lames en aluminium créent une toiture protectrice et l'eau de pluie est récupérée par un système de gouttière invisible.

Les intempéries ne vous posent plus aucun soucis et vous pourrez admirer les couleurs de votre jardin en arrière saison.



Faites vous accompagner tout le long de la réalisation de votre projet. Il y a des designs et des fonctions différentes selon les modèles de pergola bioclimatique. Ils doivent être adaptés à la configuration de votre extérieur. vous pouvez également personnaliser votre installation dans les moindres détails pour un confort optimal.

Nous négocions plus... Bien plus qu'un simple taux !

Nos experts en Occitanie
vous accompagnent et vous conseillent



moncréditenmieux

Courtier en financement sur mesure

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

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

Prenez rendez-vous dès maintenant !

Simulez
votre projet
en ligne !

Ceci n'est pas un simple
Calculateur de Crédit.

Des véritables Experts, de vrais Conseils
pour votre projet

Combien souhaitez-vous emprunter ?

10000

Sur la durée de votre prêt

2
























Votre engagement





















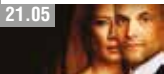



3 ans 5 ans

ETAPES SUIVANTES

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

www.moncreditenmieux.fr

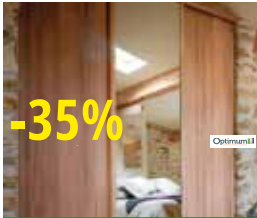
TF1  RUGBY : IRLANDE / TONGA Sport 22.55 Le mag de la Coupe du Monde	france-2  PRODIGES POP 23.25 Quelle époque !	france-3  L'OUBLIÉE D'AMBOISE Téléfilm 22.45 Meurtres à Chantilly, téléfilm	CANAL+  TEMPÊTE ★ Film 22.50 Ça va bien se passer, Dadju, doc.	france-5  ÉCHAPPÉES BELLES Magazine 22.30 Echappées belles, mag.	6  THE THING ABOUT PAM Série 22.50 The Thing About Pam, série
arte  LES CHÂTEAUX DU MOYEN ÂGE Doc. 22.35 La santé des femmes, doc.	C8  LES DUOS IMPOSSIBLES DE FERRARI Doc. 23.40 Les duos impossibles de Ferrari	W9  LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série	TMC  RESTOS DU CŒUR 23.50 90' Enquêtes, mag.	TFX  CHRONIQUES CRIMINELLES Doc. 22.55 Chroniques criminelles, mag.	red  THE BIG BANG THEORY Série 22.30 The Big Bang Theory, série
LCP  ÉLYSÉE, LES SECRETS D'UN PALAIS 22.00 Navalny, l'homme qui défie le Tsar	4  JEAN-FRANÇOIS ZIGEL Spectacle 22.45 Les clefs de l'orchestre, spectacle	C STAR  GHOST HUNTERS Doc. 22.00 Ghost hunters, doc.	 LEGO MASTERS USA : LES ROIS DE LA BRIQUE 22.35 Lego Masters	LCI  LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochébin, mag.	TF1  JOSEPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.45 Josephine, ange gardien, série
C NEWS  LE MEILLEUR DE L'INFO L'HEBDO 22.00 Les visiteurs du soir	L'ÉQUIPE  VOLLEY-BALL : CHAMPIONNAT D'EUROPE Sport 23.15 MMA : UFC Classique	6ter  LA VENGEANCE AUX 2 VISAGES 22.50 La Belle et le bad boy, téléfilm	RMC  RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 23.00 Retour à l'instinct primaire	RMC  ROUTES SOUS HAUTE TENSION 22.15 Routes sous haute tension	 CATHERINE THE GREAT Série 22.15 Catherine The great, série

TF1  RUGBY : ANGLETERRE / JAPON 23.40 Esprits criminels, série	france-2  GONE GIRL ★★ Film 23.25 Rien que pour vos yeux ★, film	france-3  LES CARNETS DE MAX LIEBERMANN 22.40 Les carnets de Max Liebermann	CANAL+  OM, DANS LES YEUX DES MIENS 22.35 Alexia - Une icône est née, doc.	france-5  ENFANTS SOUS INFLUENCE... Doc. 22.40 Chili 1973..., doc.	6  CAPITAL Magazine 23.15 Enquête exclusive, mag.
arte  RIDICULE ★ Film 22.40 Versailles, doc.	C8  NON-STOP ★ Doc. Film 23.05 Mary ★, film	W9  LE MEILLEUR RESTE À VENIR ★ 23.20 Le prénom ★, film	TMC  BELLE FILLE ★ Film 23.00 Un plan parfait ★, film	TFX  50 NUANCES PLUS SOMBRES Film 23.15 50 nuances de Grey ★, film	red  MON ONCLE CHARLIE Série 22.35 Mon oncle Charlie, série
LCP  REMBOB'INA Mag. 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.	4  LA COMPAGNIE DES SPECTRES 22.35 Logiquimperturbabledufou	C STAR  CHICAGO FIRE Série 22.40 Chicago Fire, série	 E=M6 FAMILY Magazine 22.00 E=m6 family, mag.	LCI  LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochébin, mag.	TF1  BABY BOOM Documentaire 22.05 Baby boom, doc.
C NEWS  EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Les visiteurs du soir	L'ÉQUIPE  FLECHETTES : COUPE DU MONDE 22.40 L'Équipe du Soir, mag.	6ter  ELEMENTARY Doc. Série 22.40 Elementary, série	RMC  FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Doc. 22.40 Dans la tête de N. Lelandais, mag.	RMC  AUSTRALIE, LA RUÉE VERS L'OR 22.05 Australie, la ruée vers l'or	 CANDICE RENOIR Série 22.10 Candice Renoir, série

C'EST LA
RENTRÉE!

Avec Tridôme, profitez-en pour...

RANGER...



-35%

Optimamill

SUR LES PORTES DE PLACARD SUR MESURE



112€
90
Dont 3,79€ d'Écopart

KIT DRESSING AVEC RIDEAU ATELIER

ÉQUIPER VOTRE CUISINE...



59€
90
Dont 2,76€ d'Écopart

HOTTE CASQUETTE



A partir de
105€
Dont 5,03€ d'Écopart

HOTTE CHEMINÉE



44€
90
Dont 1€ d'Écopart

KIS

ARMOIRE PIU



21€
50
Dont 0,48€ d'Écopart

ÉTAGÈRE BOIS NATURA

DÉCORER VOTRE INTÉRIEUR



10€
90
Dont 0,20€ d'Écopart

LAMPE BUREAU



7€
50
Dont 0,03€ d'Écopart

KIT DRESSING AVEC RIDEAU ATELIER

SAVOUREZ VOS DERNIERS JOURS D'ÉTÉ À PRIX CANON !



REMISE DE 20%

sur une sélection de mobiliers de jardin, parasols, planchas, spas & piscines.*

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



www.tridome.fr

TRIDOME
BRICO - MAISON - JARDIN

TRIDOME
JARDINERIE

TF1 21.10 LES BRACELETS ROUGES Série 23.15 New York, unité spéciale, série arte	france.2 21.10 ADIEU VINYLE Téléfilm 22.50 Enfer blanc, série C8	france.3 21.10 LE PROFESSIONNEL ★ Film 23.00 La ligne bleue, doc. W9	CANAL+ 21.10 66-5 Série 22.45 Ben Mazué - Paradis tour, spectacle TMC	france.5 21.05 L'HOMME QUI AIMAIT LES OURS Documentaire 22.50 C ce soir, mag. TFX	6 21.10 L'AMOUR EST DANS LE PRÉ 21.55 L'amour est dans le pré red
20.50 LES CAVALIERS ★ Film 22.50 L'échine du diable ★, film LCP	21.20 COMMISSAIRE MAGELLAN Série 23.15 Commissaire Magellan, série 4	21.05 PEARL HARBOR ★ Film 00.10 Enquête d'action, sans tambour C STAR	21.25 LES GARDIENS DE LA GALAXIE ★★ 23.40 Wonder Woman 1984 ★, film 6	21.05 APPELS D'URGENCE 10 23.10 Appels d'urgence, mag. LCI	21.10 CRIMES 10 Documentaire 22.50 Crimes, doc. TF1
20.35 DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	21.10 AIME SIMON AU PLAYGROUND DE WE LOVE GREEN 22.00 Skateboard... L'ÉQUIPE	21.10 GAD ELMALEH : 20 ANS DE SCÈNE 23.10 Gad Elmaleh : sans tambour 6ter	21.05 LES NOUVELLES MAISONS PRÉFÉRÉES DES FRANÇAIS 22.50 Les nouvelles... RMC	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux & Cie RMC	21.00 LES SEIGNEURS ★ Film 22.50 Wasabi ★, film 6ter
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info C NEWS	21.05 L'ÉQUIPE ENQUÊTE Documentaire 23.00 L'Équipe du Soir, mag. L'ÉQUIPE	21.05 KAAMELOTT Série 22.40 Kaamelott, série 6ter	21.10 PHARAONS... Documentaire 22.35 Mummies égyptiennes RMC	21.10 VINTAGE MECANIC Documentaire 22.35 Vintage Mecanic, doc. RMC	21.05 THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES PRIORITAIRES Série 22.05 The closer 6ter

TF1 21.10 S.W.A.T. 10 Série 22.45 S.W.A.T., série arte	france.2 21.10 POUTINE ET LES OLIGARQUES Doc. 22.10 Poutine et les Oligarques, doc. C8	france.3 21.10 LA STAGIAIRE Série 22.45 La stagiaire, série W9	CANAL+ 21.00 FOOTBALL : CHAMPIONS LEAGUE 22.55 Canal champions club le débrief TMC	france.5 21.05 LE RAISIN A UN GRAIN Documentaire 22.50 C ce soir, mag. TFX	6 21.10 TOUT CHANGER OU DÉMÉNAGER 23.05 Tout changer ou déménager, mag. red
20.55 LES TRIBUNAUX D'HITLER Doc. 22.40 Femmes, vie, liberté, doc. LCP	21.20 BRAQUAGE EN OR ★ Film 23.00 Deadpool 2 ★, film 4	21.05 FBI 10 Série 22.40 FBI, série C STAR	21.25 90' ENQUÊTES 10 Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag. 6	21.05 MEILLEURES ENNEMIES ★ Film 22.50 Célibataire cherche l'amour LCI	21.10 BRAQUAGE DE MAÎTRE 10 Téléfilm 23.05 Monster Hunter ★, film TF1
20.30 DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	21.10 LE DOC STUPEFIANT 22.45 Renversant, mag. L'ÉQUIPE	21.10 LE MEILLEUR FORGERON 10 22.45 Le meilleur forgeron 6ter	21.05 MADAGASCAR ★★ Film 22.30 Beethoven : une star est née ! RMC	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux & Cie RMC	21.00 CAMPING PARADIS Série 22.50 Camping Paradis, série 6ter
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info C NEWS	21.05 SOUS HAUTE PROTECTION 10 Film 23.05 L'Équipe du Soir, mag. L'ÉQUIPE	20.50 À COUP SÛR ★ Film 22.25 Un homme à la hauteur ★, film 6ter	21.10 CRÊCHES : ENQUÊTE SUR UN SCANDALE FRANÇAIS Doc. 22.35 La famille..., doc. RMC	21.10 WHEELER DEALERS FRANCE 22.20 Wheeler Dealers France, doc. RMC	21.05 Snapped 22.05 Snapped : les couples tueurs 6ter





NARBONNE ARENA






































- **SOPRANO**
29 SEPT. 2023
- **VIRSKY**
GRANDIOSE
5 ET 6 OCT. 2023
- **REDOUANE BOUGHERABA**
15 OCT. 2023
- **MICHAEL GREGORIO**
3 NOV. 2023
- **CASSE NOISETTE**
14 NOV. 2023
- **WORLD OF QUEEN**
25 NOV. 2023
- **LE CIRQUE D'UKRAÏNE**
SUR GLACE
19 DÉC. 2023
- **ÉLODIE POUX**
19 JAN. 2024
- **MICHEL JONASZ**
26 JAN. 2024
- **LES CHEVALIERS DU FIEL**
28 JAN. 2024
- **SO FLOYD**
2 FÉVRIER 2024
- **JÉRÉMY FERRARI**
10 FÉV. 2024
- **SHAKA POK**
16 FÉV. 2024
- **PATRICK BRUEL**
27 FÉV. 2024
- **FLASHDANCE**
7 MARS 2024
- **THE RABEATS**
23 MARS 2024
- **QUEEN EXTRAVAGANZA**
5 AVR. 2024
- **FRÉDÉRIC FRANCOIS**
14 AVR. 2024
- **LE LAC DES CYGNES**
16 AVR. 2024
- **CALOGERO**
26 AVR. 2024
- **ROMÉO ET JULIETTE**
25 MAI 2024
- **LES COMÉDIES MUSICALES**
6 DÉC. 2024

BILLETTERIE DANS LES POINTS DE VENTE HABITUELS

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

TF1 21.10  GOOD DOCTOR  Série 22.45 Good Doctor, série 	france.2 21.10  L'IMPASSE  Téléfilm 22.50 Justice en France, doc. 	france.3 21.10  FONTAINEBLEAU, LA VRAIE DEMEURE DES ROIS Doc. 22.50 Culture..., mag. 	CANAL+ 21.00  FOOTBALL : CHAMPIONS LEAGUE 22.35 Canal champions club le débrief 	france.5 21.05  LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine C ce soir, mag. 	6 21.10  LE MEILLEUR PÂTISSIER Jeu 22.15 Le meilleur pâtissier, jeu 
20.55  OMAR M'A TUER ★ Film 22.20 Honour, téléfilm 	21.20  MONGEVILLE Série 23.10 Mongeville, série 	21.05  ENQUÊTES CRIMINELLES  Magazine 23.10 Enquêtes criminelles, mag. 	21.25  FLORENCE FORESTI - MOTHERFUCKER 23.20 Foresti Party Bercy, spectacle 	21.05  DETOX TA MAISON, 7 JOURS POUR TOUT RANGER Mag. 22.40 Détox ta maison, 	21.10  ONE SHOT ★  Film 23.10 Corrective Measures : mutants surpuissants 
20.30  DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. 	21.10  STING L'ELECTRON LIBRE Documentaire 22.05 Tribute to David Bowie, spectacle 	21.10  MARIAGE CHEZ LES BODIN'S ★ 23.05 Dans le cœur des Français, doc. 	21.05  MES MEILLEURS COPAINS ★ Film 23.00 Pour cent briques t'as plus rien ★ 	20.00  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux & Cie 	21.00  NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.45 New York section criminelle, série 
21.00  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info 	21.05  FUTSAL : FRANCE / ALLEMAGNE Sport 22.55 L'Équipe du Soir, mag. 	21.05  LE FLIC DE BEVERLY HILLS 2 ★ 23.00 Le flic de Beverly Hills ★, film 	21.10  GUERRE DES VOISINS : MA VIE EST UN ENFER Doc. 22.35 Guerre des voisins 	21.10  TRAVAUX XXL : PISCINES ET LAGONS 22.20 Travaux XXL : piscines et lagons 	21.05  LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE  Série 23.00 Crimes, mag. 

TF1 21.10  LE DIABLE S'HABILLE EN PRADA 23.05 Esprits criminels, série 	france.2 21.00  RUGBY : FRANCE / NAMIBIE Sport 23.15 Premières danses, doc. 	france.3 21.10  AMOURS A MORT Téléfilm 22.45 La France en vrai, doc. 	CANAL+ 21.10  GASOLINE ALLEY  Téléfilm 22.45 Zahia - Un temps d'avance, doc. 	france.5 21.05  A LA RECHERCHE DES TOMBES ROYALES MAYAS 22.40 C ce soir, mag. 	6 21.10  CAUCHEMAR EN CUISINE Magazine 22.55 Cauchemar En Cuisine, mag. 
20.55  KIDNAPPING Série 23.10 L'odyssée interstellaire, doc. 	21.20  TERMINATOR 2 ★★  Film 23.40 Non-stop ★, film 	20.50  FOOTBALL : EUROPA LEAGUE 22.50 La petite histoire de France, série 	21.25  8 RUE DE L'HUMANITÉ ★ 23.45 90' Enquêtes, mag. 	21.05  DE 15 À 17 ANS : LE DEFI DES MAMANS ADOS 22.55 Encore ados... 	21.10  A LA POURSUITE DE LA CHAMBRE D'AMBRE Téléfilm 23.20 A la poursuite de 
20.30  DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. 	21.10  LADANIVA - CARTE BLANCHE 22.50 Sergey Khachatryan, spectacle 	21.10  AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag. 	21.05  PÉKIN EXPRESS : DUOS DE CHOC Jeu 23.10 Pékin express : Itinéraire bis, jeu 	20.00  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux & Cie 	21.00  BALTHAZAR  Série 22.00 Balthazar, série 
21.00  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info 	21.05  AUTO : COURSES DE CAISSES A SAVON 22.55 L'Équipe du Soir 	21.05  P.R.O.F.S. ★ Film 23.00 Storage Wars : enchères surprises 	21.10  60 JOURS EN PRISON  Doc. 23.00 60 jours en prison, doc. 	21.10  PIERREFONDS : LA RÉSURRECTION D'UN CHÂTEAU Doc. 22.14 Les secrets du... 	21.05  THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES PRIORITAIRES Série 22.55 The closer 



URBAN CUISINE



COMMENT AGENCER EFFICACEMENT SA CUISINE ÉQUIPÉE ?

Q Bien souvent, imaginer la forme de sa cuisine ou trouver comment l'aménager est une tâche délicate... Y-a-t-il une forme de cuisine plus pratique qu'une autre ? Comment agencer tous ses meubles ? Quelle couleur choisir ?

LA CUISINE LA PLUS ADAPTÉE, EN U, OU EN L ?

Ce qui détermine la qualité de la forme d'implantation d'une cuisine est avant tout un agencement pensé avec soin.

On parle souvent du fameux "triangle d'activité" : c'est-à-dire limiter les distances entre le réfrigérateur, l'évier (ou le lave-vaisselle) et le poste de cuisson.

Une cuisine en U, répartie sur 3 murs, présente une excellente rentabilité de l'espace, limite les déplacements et permet ainsi d'avoir tout à portée de main pour cuisiner.

Le plan en L, plus classique, convient à toutes les grandeurs d'espace, dans lequel le "triangle d'activité" se conçoit bien, donc facilite le travail de préparation.

COMMENT CHOISIR ET AGENCER SON ÉLECTROMÉNAGER ?

Il est préférable de choisir son réfrigérateur, congélateur et lave-vaisselle en fonction de son mode de vie, ses besoins et sa manière de cuisiner : famille nombreuse affamée, cordon bleu exigeant...

Pensez donc à la place dont vous disposez, votre consommation, aux normes de sécurité, d'hygiène et d'efficacité énergétique.

COULEURS ET ÉCLAIRAGE

Le choix de la couleur se fait en fonction du matériau sur lequel elle s'applique, surtout dans une cuisine où les supports différents sont multiples (murs, portes des placards, crédence, sol et même maintenant pour les grands électroménagers).

Les crédences sombres et mâtées sont plus faciles à nettoyer et les portes de placards claires réfléchissant la lumière agrandissent l'espace.

Aussi, considérez qu'un matériau dominant dans une cuisine comme le bois ou l'inox est déjà une couleur. On peut ensuite la mettre en valeur avec une teinte plus présente.

Et si vous avez une source unique de lumière, au plafond par exemple, attention à ne pas être gêné par votre propre ombre quand vous œuvrez sur le plan de travail.

Complétez votre éclairage avec de la lumière indirecte placée sous les meubles hauts.

*Retrouvez en pages centrales les offres de notre partenaire **AVIVA** et profitez-en pour vous faire plaisir et combler toutes vos envies !*

DU 1^{ER} AU 30 SEPTEMBRE

L'AVI
VERSAIRE

JUSQU'À

6 ÉLECTROS
OFFERTS*

Votre cuisine
à partir de **2090** €¹

1) Modèle ARIA béton sable fin petit linéaire selon l'implantation disponible sur le site internet.

Modèle ARIA béton sable fin petit linéaire



À LA
V

Gagnez* un robot pâtissier artisan KitchenAid !

Pour participer, rien de plus simple :

1. Réalisez votre devis en magasin
2. Complétez le formulaire en ligne sur notre site
3. Rendez-vous en octobre pour savoir si vous avez gagné !

Tous les détails et conditions sur le site



du 1er au 30 septembre



JEU CONCOURS

UN ROBOT PÂTISSIER

KitchenAid

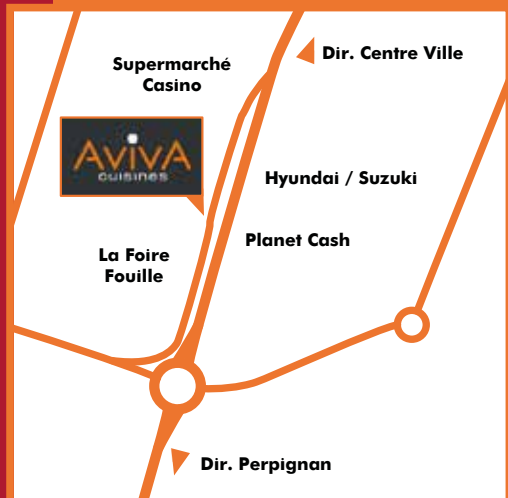
À GAGNER PAR MAGASIN !

SHOWROOM

Rue Blaise Pascal
Zone Industrielle La Coupe
11100 NARBONNE

























04 48 16 08 14

www.cuisines-aviva.com



* Voir conditions sur le site www.cuisines-aviva.com

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  LE GRAND CONCOURS Jeu 23.40 Le grand concours, jeu	21.10  SIMON COLEMAN Téléfilm 22.50 Gims en concert, spectacle	21.00  FOOT : FRANCE / PORTUGAL Sport 23.10 Archives secrètes, doc.	21.10  ALIBI.COM 2 ★ 22.35 Astérix et Obélix : L'Empire du milieu ★, film	21.05  LA LISTE DE SCHINDLER ★★ 00.15 Correspondances : Cocteau - Picasso	21.10  LES BODIN'S EN THAÏLANDE ★ 10 22.35 Les Bodin's : Opération..., doc.
20.55  MEURTRES À SANDHAMN - ENQUÊTE 17 22.25 Simon & Garfunkel, doc.	21.20  LE SANG DE LA VIGNE Série 23.10 Le sang de la vigne, série	21.05  ENQUÊTE D'ACTION 10 Mag. 23.10 Enquête d'action, mag.	21.25  RÉGALÉZ NOUS ! Magazine 22.30 Régalez nous !, mag.	21.05  FAST AND FURIOUS 7 ★ Film 23.35 Fast and Furious 6 ★, film	21.10  SAM 10 Série 22.05 Sam, série
20.35  ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE 22.00 Normandie ne partira pas ce soir	21.10  L'HUMOUR C'EST MIEUX À DEUX 22.50 La relève du rire - Lille	21.10  LE MEILLEUR FORGERON 10 22.40 Le meilleur forgeron	21.05  DIABOLO MENTE ★★ Film 22.50 Tiny House Nation, doc.	20.00  LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.	21.00  TOUS EN SCÈNE ★★ Film 22.55 Les experts : Miami, série
21.00  ÇA SE DISPUTE Soir info week-end	21.05  L'ÉQUIPE ENQUÊTE Documentaire 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  HAWAII 5-0 10 Série 22.50 Hawaii 5-0, série	21.10  ALIEN THEORY 10 Documentaire 22.05 Alien Theory, doc.	21.10  LA DERNIÈRE PYRAMIDE DE GIZEH : MYKÉRINOS 22.22 Khéops..., doc.	21.05  6 JOURS, 7 NUITS ★ Film 23.10 Braveheart ★★, film

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
20.55  RUGBY : AFRIQUE DU SUD / IRLANDE 22.55 La mag de la Coupe du Monde de Rugby	21.10  PRODIGES POP 23.25 Quelle époque !	21.10  MEURTRES À FONT-ROMEU 10 22.40 Meurtres à Carcassonne, téléfilm	21.10  LES FEMMES DU SQUARE Film 22.45 Ça va bien se passer, Dadju	21.00  ÉCHAPPÉES BELLES Magazine 22.30 Échappées belles, mag.	21.10  9-1-1 : LONE STAR 10 Série 22.00 9-1-1 : Lone Star, série
20.50  LES SECRETS DES MÔMES ÉGYPTIENNES 22.35 Les secrets des mômes égyptiennes	21.10  MICHEL SARDOU, UNE VIE EN CHANTANT Doc. 23.00 Michel Sardou à l'Olympia	21.05  LA PETITE HISTOIRE-TOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série	21.10  RESTOS DU CŒUR 23.30 90' Enquêtes, mag.	21.05  CHRONIQUES CRIMINELLES Mag. 21.40 Chroniques criminelles, mag.	21.10  THE BIG BANG THEORY Série 22.30 The Big Bang Theory, série
21.00  UN MONDE EN DOC Magazine 22.30 Alliance(s), doc.	21.10  2 HOMMES ET UNE FEMME Spectacle 22.35 Notre-Dame de Paris, spectacle	21.10  GHOST HUNTERS 10 Documentaire 22.05 Ghost hunters, doc.	21.05  LEGO MASTERS USA : LES ROIS DE LA BRIQUE 22.35 Lego Masters	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  AUTO : MONSTER JAM Sport 22.50 MMA : UFC Classiques, sport	21.05  LA VENGEANCE AUX 2 VISAGES 22.50 La vengeance aux 2 visages	21.10  RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 23.00 Retour à l'instinct primaire	21.10  100 JOURS AVEC LA POLICE DE NORMANDIE Doc. 22.30 100 jours avec...	21.05  TOM JONES Série 22.15 Tom Jones, série



URBAN CUISINE



L'ÎLOT POUR RÉAMÉNER MA CUISINE

Qui ne s'est jamais retrouvé dans une cuisine avec îlot central dans laquelle les discussions vont bon train ? L'îlot de cuisine est devenu populaire dans nos maisons, car il possède de nombreux avantages !

POUR PLUS DE CONVIABILITÉ

L'îlot central dans la cuisine apporte beaucoup de convivialité. Il offre un espace où participer aux préparatifs et discuter sans risquer de déranger le va-et-vient des cuisiniers. Il permet donc à l'ensemble du foyer d'être réunies dans une même pièce. Et quoi de plus plaisant que de préparer de bons petits plats maison en famille ou entre amis ? Pour recevoir de la visite sans manquer la moitié de la soirée parce que vous êtes occupés aux fourneaux, une cuisine avec îlot central est parfaite !



POUR PLUS DE RANGEMENT

L'îlot de cuisine pour des espaces supplémentaires de rangement

Selon les modèles, les îlots de cuisine peuvent contenir des placards, des étagères, des tiroirs, et même un rangement à verre à pied ou à épices. L'îlot peut aussi servir d'espace privilégié de découpe avec un accès direct à votre réceptacle pour le compost.

COMMENT CHOISIR SON ÎLOT CENTRAL ?

IL existe beaucoup de configurations possibles pour un îlot de cuisine !






Alors, voici les points essentiels à considérer : Déterminez la taille de votre îlot : prenez en considération la longueur, la largeur et aussi la hauteur. La hauteur standard des meubles pour cuisiner est plus basse que celle des meubles pour s'asseoir et manger.

Calculez l'espace d'installation : afin de pouvoir circuler librement autour de votre meuble, prévoyez 1 mètre d'espacement.

Sélectionnez les matériaux : le meuble est partagé entre la base et le comptoir. Et les matériaux peuvent être différents pour ces deux parties. Laissez parler vos envies !

Prévoyez les rangements : vos robots culinaires et vos ustensiles pourraient peut-être y trouver une place facile d'accès.

<p>TF1</p> <p>20.55</p>  <p>RUGBY : PAYS-DE GALLES / AUSTRALIE Film 23.40 Esprits criminels, série</p> <p>arte</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>L'HERMINE ★ Film 22.45 Beau Geste, mag.</p> <p>C8</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p>  <p>LES CARNETS DE MAX LIEBERMANN 22.40 Elections sénatoriales 2023</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>ASTERIX ET OBÉLIX : L'EMPIRE DU MILIEU 22.50 Mayday ★, film</p> <p>TMC</p>	<p>france-5</p> <p>21.00</p>  <p>C DANS L'AIR SPÉCIAL Doc. 23.15 Michel Debré et la Réunion...</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>ZONE INTERDITE Magazine 23.10 Un silence si bruyant, doc.</p> <p>red</p>
<p>21.00</p>  <p>LE MASQUE DE ZORRO ★ Film 23.10 Antonio Banderas et P. Almodóvar</p> <p>LCP</p>	<p>21.10</p>  <p>DANGEROUS Film 23.00 Ces Français qui nous nourrissent, doc.</p> <p>4</p>	<p>21.05</p>  <p>ADORABLES ★ Film 22.50 Le mariage de ma meilleure amie, téléfilm</p> <p>C STAR</p>	<p>21.10</p>  <p>SEVEN ★★ Film 23.30 90' Enquêtes, mag.</p> <p>6</p>	<p>21.05</p>  <p>50 NUANCES PLUS CLAIRES ★ Film 23.05 50 nuances plus sombres, film</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>MON ONCLE CHARLIE Série 23.05 Mon oncle Charlie, série</p> <p>TF1</p>
<p>21.00</p>  <p>SÉNATORIALES 2023 Elections 23.00 Sénatoriales 2023, élections</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.10</p>  <p>L'AMOUR, LA MORT, LES FRINGUES 22.45 Le malade imaginaire, spectacle</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>CHICAGO FIRE Série 22.40 Chicago Fire, série</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p>  <p>E=M6 FAMILY Magazine 22.00 E=m6 family, mag.</p> <p>RMG</p>	<p>20.00</p>  <p>LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.</p> <p>RMG</p>	<p>21.00</p>  <p>BABY BOOM Documentaire 22.05 Baby boom, doc.</p> <p>TF1</p>
<p>21.00</p>  <p>EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Les visiteurs du soir</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.05</p>  <p>LA GRANDE SOIRÉE Magazine 22.40 L'Équipe du Soir, mag.</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.05</p>  <p>ELEMENTARY Série 22.40 Elementary, série</p> <p>6ter</p>	<p>21.10</p>  <p>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 22.35 Faites entrer l'accusé, doc.</p> <p>RMG</p>	<p>21.10</p>  <p>AUSTRALIE. LA RUÉE VERS L'OR 22.00 Australie, la ruée vers l'or</p> <p>RMG</p>	<p>21.05</p>  <p>CANDICE RENOIR Série 22.10 Candice Renoir, série</p> <p>6</p>

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>LES BRACELETS ROUGES Série 23.10 New York, unité spéciale, série</p> <p>arte</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>INFILTRÉ(E) Série 23.00 Unité 42, série</p> <p>C8</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p>  <p>THE REVENANT ★★ Film 23.45 Outremer.ledoc, doc.</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>66-5 Série 22.55 Narvalo, série</p> <p>TMC</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p>  <p>LE GÉNIE DES ARBRES Doc. 22.40 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>L'AMOUR EST DANS LE PRÉ 23.10 L'amour vu du pré</p> <p>red</p>
<p>20.50</p>  <p>LA DERNIÈRE MARCHE ★★ Film 22.50 Ex machina ★, film</p> <p>LCP</p>	<p>21.20</p>  <p>COMMISSAIRE MAGELLAN Série 23.15 Commissaire Magellan, série</p> <p>4</p>	<p>21.05</p>  <p>JACK REACHER ★ Film 23.30 Pearl Harbor ★, film</p> <p>C STAR</p>	<p>21.25</p>  <p>LES GARDIENS DE LA GALAXIE 2 ★ 23.35 Les gardiens de la galaxie ★★</p> <p>6</p>	<p>21.05</p>  <p>APPELS D'URGENCE Mag. 22.00 Appels d'urgence, mag.</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>CRIMES Documentaire 22.50 Crimes, doc.</p> <p>TF1</p>
<p>20.30</p>  <p>DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.10</p>  <p>BASIQUE, LE CONCERT Spectacle 22.10 Queen Kidjo, le rythme absolu</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>CARTMAN - ONE Spectacle 23.10 Gad Elmaleh : 20 ans de scène</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p>  <p>LES NOUVELLES MAISONS PRÉFÉRÉES DES FRANÇAIS 22.50 Les nouvelles...</p> <p>RMG</p>	<p>20.00</p>  <p>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie</p> <p>RMG</p>	<p>21.00</p>  <p>BELLE COMME LA FEMME D'UN AUTRE 22.45 Les seigneurs ★, film</p> <p>6</p>
<p>21.00</p>  <p>LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.05</p>  <p>RENDEZ-VOUS EN ENFER Film 23.00 L'Équipe du Soir, mag.</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.05</p>  <p>KAAMELOTT Série 22.40 Kaamelott, série</p> <p>6ter</p>	<p>21.10</p>  <p>TRIANGLE DES BERMUDES Doc. 22.00 Triangle des Bermudes</p> <p>RMG</p>	<p>21.10</p>  <p>MONT ST MICHEL, MONACO : DÉFIS XXL EN MER Doc. 22.35 Sous-marin et...</p> <p>RMG</p>	<p>21.05</p>  <p>THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES PRIORITAIRES 22.05 The Closer : L.A.</p> <p>6</p>

SPORT

RUGBY

Samedi 16 sept. **19H00**



VS



NARBONNE

NICE

Dimanche 17 sept **15H15**



VS



GRUISSAN

ISSOIRE

Samedi 30 sept. **19H00**



VS



NARBONNE

BOURGOIN JALLIEU

Samedi 23 sept **18H45**



VS



GRUISSAN

ANNECY

HANDBALL

Samedi 16 sept. **20H30**



HBC OLORON

NARBONNE

VOLLEY

Samedi 21 oct. **19H30**



NARBONNE

PARIS

Samedi 23 sept. **19H00**



NARBONNE

TOURNEFEUILLE

Mardi 24 oct. **19H30**



NARBONNE

NANTES

“
Le sport va chercher
la peur pour la dominer,
la fatigue
pour en triompher,
la difficulté
pour la vaincre.
”

Pierre de Coubertin



URBAN TV
& SORTIES

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

TF1  S.W.A.T. 100 Série 22.55 S.W.A.T., série	france.2  SŒURS D'ARMES ★ Film 23.00 Syrie des femmes dans la guerre	france.3  LA STAGIAIRE Série 22.50 La stagiaire, série	CANAL+  MON CRIME Film 22.50 Tempête ★, film	france.5  FIN DE VIE : POUR QUE TU AIES LE CHOIX Doc. 22.30 C ce soir, mag.	6  APPEL À TÉMOINS 23.30 Non classée : la disparition de Vanessa Melet
arte  TANT QU'ILS NE RETROUVENT PAS LE CORPS 100 Doc. 22.45 Tant qu'ils ne...	CB8  MORT OU VIF ★ 100 Film 23.20 Terminator 2, ★★, film	W9  LE MARRAKECH DU RIRE 2022 23.50 Le meilleur du Marrakech du rire	TMC  ETAM LIVE SHOW 2023 21.50 90' Enquêtes, mag.	TFX  BLANCHE NEIGE ★ 23.05 Noël à Disneyland : dans le secret du plus grand parc	 47 RONIN ★ 100 Film 23.30 Braquage de maître, téléfilm
LCP  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	 THE SEPTEMBER ISSUE Documentaire 22.40 Soulages un siècle, doc.	CGSTAR  LE MEILLEUR FORGERON 100 22.45 Le meilleur forgeron	 MADAGASCAR 2 : LA GRANDE ÉVASION ★ Film 22.35 Animaux VIP	LCI  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie	TF1  CAMPING PARADIS Série 22.45 Camping Paradis, série
C NEWS  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	 FOOTBALL : LIGUE 2 BKT Sport 22.50 L'Équipe du Soir, mag.	6ter  TU VEUX OU TU VEUX PAS ★ Film 22.25 A coup sûr ★, film	 PEPSI VS COCA : LA GUERRE EST DECLARÉE Doc. 22.45 Les secrets de...	RMG  WHEELER DEALERS FRANCE Doc. 22.25 Wheeler Dealers France, doc.	 SNAPPED : LES COUPLES TUEURS 22.05 Snapped : les couples tueurs

TF1  GOOD DOCTOR 100 Série 22.50 Good Doctor, série	france.2  A FLEUR DE PEAU 100 Téléfilm 22.45 Justice en France, doc.	france.3  SECRETS D'HISTOIRE Doc. 23.00 Enquêtes de région, mag.	CANAL+  BÉRENGÈRE KRIEF - AMOUR Spectacle - 22.35 She said ★, film	france.5  LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.35 C ce soir, mag.	6  LE MEILLEUR PÂTISSIER Jeu 23.15 Le meilleur pâtissier...
arte  NATHALIE... ★ Film 22.40 Fanny Ardant, doc.	CB8  MONGEVILLE Série 23.10 Mongeville, série	W9  ENQUÊTES CRIMINELLES 100 23.20 Enquêtes criminelles, mag.	TMC  CANAP 2007 Magazine 23.00 90' Enquêtes, mag.	TFX  DETOX TA MAISON, 7 JOURS POUR TOUT RANGER Mag. 22.40 Détox ta maison	 ACTS OF VIOLENCE 100 Téléfilm 23.00 One shot ★, film
LCP  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	 LUXE, LA FABRIQUE DU RÊVE 22.00 Luxe, la fabrique du rêve, doc.	CGSTAR  AMÉLIE AU PAYS DES BODIN'S ★ 23.10 Mariage chez les Bodin's ★, film	 LES BEAUX GOSSÉS ★★ Film 22.45 Mes meilleurs copains ★, film	LCI  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie	TF1  NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série 22.45 New York section criminelle, série
C NEWS  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	 BASKET-BALL : LE PORTEL / ASVEL 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	6ter  LE FLIC DE BEVERLY HILLS 3 ★ 23.00 Le flic de Beverly Hills 2 ★	 100 JOURS AVEC LES GENDARMES 100 22.35 100 jours avec les gendarmes	RMG  TRAVAUX XXL : PISCINES ET LAGONS 22.25 Travaux XXL : piscines et...	 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 100 Série 23.05 Crimes, mag.

Aux Halles de Narbonne on rêve aussi en Bleu!



OUVERT 365 Jours par an de 7h à 14h
www.narbonne.halles.fr

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

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

Les Halles De Narbonne



TF1

21.10



LE NOUVEAU STAGIAIRE ★ Film
23.25 Le diable s'habille en Prada ★, film

france-2

21.10



CASH INVESTIGATION Magazine
23.45 Votre télé et vous, mag.

france-3

21.10



SOPHIE CROSS 10
Série
22.55 La France en vrai, doc.

CANAL+

21.10



TEHERAN
Série
22.40 Alexia cuisine la France, doc.

france-5

21.05



MADINAT AL-ZAHRA, LA CITE PERDUE
D'AL ANDALUS Doc.
22.40 C ce soir, mag.

6

20.50



RUGBY : JAPON / SAMOA Sport
23.00 Cauchemar en cuisine, mag.

arte

20.55



KIDNAPPING 10
Série
23.10 Princesse Europe, doc.

C8

21.20



MISSION IMPOSSIBLE - ROGUE NATION ★ Film
23.45 Braquage en or ★, film

W9

21.05



LE JOURNAL DE BRIDGET JONES
22.55 Robin des Bois, prince des voleurs

TMC

21.25



ALIBI.COM ★
Film
23.10 Les vacances de Ducobu ★, film

TFX

21.05



FAST AND FURIOUS 8 Film
23.35 Fast and furious 7 ★, film

red

21.10



LES SECRETS DU PARANORMAL 10
22.50 R.I.P. recherches investigations...

LCP

20.30



DÉBATDOC
Documentaire
22.00 Sens Public, mag.

4 X

21.10



LUXE, LA FABRIQUE DU RÊVE
22.00 Luxe, la fabrique du rêve, doc.

C STAR

21.10



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

6ter

21.05



PÉKIN EXPRESS
23.10 Pékin express - itinéraire bis

LCI

20.00



UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine
22.00 Brunet, Brous-souloux et cie

TF1

21.00



BALTHAZAR 10
Série
22.00 Balthazar, série

C NEWS

21.00



LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine
22.00 Soir info

L'ÉQUIPE

21.05



L'ÉQUIPE ENQUÊTE
Documentaire
22.55 L'Équipe du Soir, mag.

6ter

21.05



AMOUR SUR PLACE OU À EMPORTER ★
Film
22.50 Kaamelott, série

RMC

21.10



FRENCH RIVIERA : VILLAS DE RÊVE
22.35 Appartements et maisons de rêve

RMC

21.10



VINTAGE MECANIC
Documentaire
22.35 Vintage Mecanic, doc.

6ter

21.05



AU NOM DE MA FILLE ★ Film
22.35 L'odyssée ★, film

TF1

20.55



RUGBY : NOUVELLE-ZÉLANDE / ITALIE
23.40 Vendredi, tout est permis...

france-2

21.10



SIMON COLEMAN 10
Téléfilm
22.45 Taratata 100 % live

france-3

21.10



LES ANNÉES MIREILLE DUMAS
23.05 Archives secrètes, doc.

CANAL+

21.10



BLACK PANTHER : WAKANDA FOREVER
23.45 The woman king, film

france-5

21.05



ARIZONA JUNIOR ★ Film
22.40 Benjamin Biolay, à l'origine, doc.

6

21.10



BOUTCHOU
Film
22.40 Maison à vendre, mag.

arte

20.55



MEURTRES À SANDHAMM - ENQUÊTE 18 Série
22.25 Nicole Kidman

C8

21.20



LE SANG DE LA VIGNE Série
23.10 Le sang de la vigne, série

W9


21.05



ENQUÊTE D'ACTION 10 Mag.
23.00 Enquête d'action, mag.

TMC

21.25



BOHEMIAN RHAPSODY Doc.
23.15 Céline Dion : une voix, un destin

TFX

21.05



TATOUÉES OU TATOUÉUSES Mag.
22.55 Tatouage : des nouvelles...

red

21.10



SAM 10
Série
22.10 Sam, série

LCP

20.35



ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE
22.00 ENA, pourquoi tant de haine ?

4 X

21.10



RIRES EN PLEIN AIR - MARSEILLE
22.15 Jeremy Lorca, spectacle

C STAR


21.20



LE MEILLEUR FORGERON 10
22.10 Le meilleur forgeron

6ter

21.05



MURIEL ★★
Film
23.10 Diabolo menthe ★★, film

LCI

20.00



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

TF1

21.00



BATMAN V SUPERMAN : L'AUBE DE LA JUSTICE ★
23.40 Les experts

C NEWS

21.00



ÇA SE DISPUTE
22.00 Soir info week-end

L'ÉQUIPE

21.05



AUTO : L'ÉQUIPE MOTEUR - TOP GEAR
22.55 L'Équipe du Soir

6ter

21.05



HAWAII 5-0 10
Série
22.50 Hawaii 5-0, série

RMC

21.10



ALIEN THEORY 10
Documentaire
22.05 Alien Theory, doc.

RMC

21.10



LE TOMBEAU INDESTRUCTIBLE
22.25 La dernière pyramide de Gizeh

red

21.05



LA FEMME AU TABLEAU ★ Film
23.15 Diana ★, film

LE PSYCHO TEST

100 % vous



Êtes-vous accro aux réseaux sociaux ?

Résultats



Vous avez une majorité de A : **Vous n'êtes pas du tout accro**

Les réseaux sociaux, ce n'est clairement pas votre truc et tant mieux ! Pourquoi faire comme tout le monde alors que vous vous en sortez très bien comme cela ? Vous préférez dépenser votre temps dans autre chose, et vous avez raison. Profitez de votre liberté !

Vous avez une majorité de B : **Vous êtes modérément accro**

Même si vous passez beaucoup de temps sur les réseaux sociaux, vous arrivez encore à contrôler votre consommation. Restez prudent(e), mais ne soyez pas trop dur(e) avec vous-même : ce n'est pas grave si vous dépassez de temps en temps, du moment que vous vous en rendez compte.

Vous avez une majorité de C : **Vous êtes complètement accro**

Les réseaux sociaux, c'est toute votre vie ! Vous passez tout votre temps dessus : quand vous vous levez, quand vous marchez dans la rue, quand vous mangez, quand vous regardez la télévision, quand vous êtes aux toilettes, quand vous vous couchez... Attention car, en plus de vous isoler de vos proches, cela peut avoir un impact sur votre santé (insomnie, anxiété, dépression...). Pour éviter cela, essayez de réduire votre consommation. Vous pouvez par exemple installer une application sur votre smartphone permettant de limiter le temps d'utilisation.

Les réseaux sociaux font partie intégrante de notre vie quotidienne. Très pratiques, ils peuvent aussi rapidement devenir envahissants. Qu'en est-il de votre consommation ? Pour faire le point, répondez à ces quelques questions.

1/ Sur combien de réseaux sociaux êtes-vous présent(e) ?

- A. Un
- B. Trois-quatre
- C. Plus de six

2/ Combien de temps passez-vous sur les réseaux sociaux par jour ?

- A. Moins de trente minutes
- B. Entre une et trois heures
- C. Plus de cinq heures

3/ Lorsque vous êtes en vacances, arrivez-vous à couper ?

- A. Oui, complètement
- B. Un peu, mais vous ne pouvez pas vous empêcher d'y jeter un œil
- C. Non, pas du tout

4/ Vous changez votre photo de profil...

- A. Tous les ans
- B. Tous les mois
- C. Toutes les semaines

5/ Combien d'abonnés ou d'amis vous suivent en tout ?

- A. Moins de 500
- B. Entre 1 000 et 5 000
- C. Plus de 10 000

6/ La dernière fois que vous avez partagé une nouvelle publication, c'était...

- A. Il y a quelques semaines
- B. Vous ne vous en souvenez même plus
- C. Ce matin

7/ Que peut-on trouver sur votre profil Facebook ?

- A. Quelques photos mises par vos amis
- B. Quelques informations sur vous, deux-trois photos et plusieurs publications
- C. Votre date de naissance, votre statut amoureux, vos photos de vacances, vos goûts musicaux...

8/ Vous consultez vos réseaux sociaux...

- A. Quand vous recevez une notification
- B. Durant vos pauses ou quand vous vous ennuyez
- C. Tout le temps, partout

9/ Vous êtes au restaurant avec des amis...

- A. Vous profitez du moment en oubliant votre téléphone
- B. Vous ne pouvez pas vous empêcher de regarder votre téléphone de temps en temps
- C. Vous prenez votre plat en photo, le postez et répondez aux commentaires au fur et à mesure



NOMBREUX TERRAINS DISPONIBLES EN EXCLUSIVITÉ !



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



1^{ER} CONSTRUCTEUR
DE MAISONS EN FRANCE



RE2020
Réglementation thermique des bâtiments neufs

100% DE
RECOMMANDATIONS

100 000 000
DE SERVICE DE
NOS CLIENTS

115 AGENCES
COMMERCIALES

+ DE 50 000
TRAVAILLEURS
À CE JOUR

ENTRÉE PRISE
FAMILIALE DE PLUS
5 GÉNÉRATIONS



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

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
CONSO**



NON À L'AUGMENTATION OUI À L'AUTOCONSOMMATION !

Le Ministère de la Transition Énergétique a annoncé les prévisions de hausse de l'électricité pour les particuliers et les entreprises françaises : au 1er août 2023. L'augmentation du tarif sera de 10%. +17% en février 2024, +17% en août 2024 et +17% en janvier 2025. Avec une hausse de 15% en février 2023, l'augmentation totale du prix de l'électricité en France entre 2023 et 2025 sera de plus de 100%.

QUELLES ALTERNATIVES POUR LUTTER CONTRE LA HAUSSE DU PRIX DU KWH ?

Face à cette augmentation des prix du kWh, il est essentiel pour les consommateurs de rechercher des solutions durables pour réduire leur dépendance aux fluctuations tarifaires. L'installation de panneaux photovoltaïques est une option prometteuse. En produisant leur propre électricité à partir de l'énergie solaire, les ménages et les entreprises peuvent diminuer leur dépendance au réseau électrique traditionnel en maximisant leur auto consommation et en revendant l'excédent d'électricité produite. De plus, de nombreuses incitations et aides gouvernementales (comme la prime à l'autoconsommation) existent pour encourager l'adoption des énergies renouvelables. 3kWh permettent de réaliser environ 200€ d'économies par an sur la facture d'électricité...

Si vous souhaitez être autonome ou partiellement autonome avec le photovoltaïque c'est possible, mais il faut adapter son mode de vie pour prévoir le fonctionnement hivernal où les apports solaires sont plus faibles, et utiliser des appareils à faibles consommations d'énergie. (Réfrigérateurs, téléviseurs etc... basse consommation, éclairage led...).

Le dimensionnement de l'installation par rapport à votre situation et l'orientation géographique, la puissance des appareils, leurs temps d'utilisation et l'autonomie que vous souhaitez est l'étape la plus importante.

Au delà de l'autoproduction d'électricité, il existe de nombreux gestes pour réduire sa consommation d'électricité comme : débrancher ses appareils électriques, baisser son chauffage autour des 19 degrés ou encore opter pour des travaux de rénovation énergétique - tels que l'installation d'une pompe à chaleur Air/Eau ou des travaux d'isolation thermique extérieure, qui offrent un contrôle sur le long terme de ses factures d'énergie.

Vous avez un projet photovoltaïque ? Vous avez besoin de renseignements ? Contactez notre partenaire l'Agence de l'Énergie.



PEUGEOT

LES JOURS GRIFFÉS

EXTENSION DE GARANTIE OFFERTE*
ET OFFRES EXCLUSIVES SUR TOUTE LA GAMME.

PORTES OUVERTES 14 - 18 SEPTEMBRE

PEUGEOT RECOMMANDE **TotalEnergies**

(* Extension de garantie 48 mois / 40 000 km offerts dans le cadre uniquement d'une location longue durée (LLD) ou location avec option d'achat (LOA) à particulier souscrite entre le 08/09/23 et le 30/09/23, et livrée avant le 30/09/23, sur la gamme Peugeot VN selon les conditions générales du contrat de service GARANTIE, disponibles dans les points de vente Peugeot. Le Contrat Extension de Garantie peut être souscrit indépendamment de toute LLD ou LOA aux conditions disponibles dans le réseau Peugeot participant. OPEn - Automobiles PEUGEOT 552 144 503 RCS Versailles.

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



PEUGEOT MAUREL AUDOISE

NARBONNE

04 68 42 54 00
Route de Perpignan, Le Peyrou
11 100 Narbonne

CARCASSONNE

04 68 47 70 00
ZA Saint Jean de l'Arnouze
11880 Carcassonne

www.maurelauto.fr

NE SUBISSEZ PLUS LES AUGMENTATIONS D'EDF ! PRODUISEZ VOTRE PROPRE ÉLECTRICITÉ EN PASSANT À L'AUTO CONSOMMATION

On s'occupe de tout,
du permis de voirie à l'autorisation en Mairie



Votre
installastion solaire
3kWc dès
7 990 € TTC
+ 1 500 €
de prime
autoconsommation
= 6 490 € TTC *

Renseignez vous au **04 68 58 46 14**

L'Agence de l'Energie propose le crédit à 0% sur les 20 premières installations 3kWc. *

A votre
service
depuis
2006



Agence de l'Energie

Rénovation éco-responsable

Narbonne • Montpellier • Villeneuve-Lès-Béziers • Nîmes

Avec **4 agences**

il y en a forcément une prus de chez vous !

www.agence-de-lenergie.com

* Voir modalités en magasin