

URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

Je visite
avec mes amis,
pour moi, c'est
gratuit !



explorer



déguster



visiter



s'évader

Venez chercher votre carte gratuite
dans nos Offices de Tourisme et sur
carteambassadeur.com



Côte du midi
OFFICE DE TOURISME



LES JOURS

JUSQU'AU 31 OCTOBRE

GRANDS HORIZONS



VITARA
HYBRID



HYBRIDE SHVS*

OU



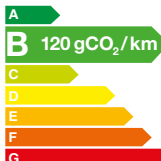
HYBRIDE
AUTO-RECHARGEABLE

À PARTIR DE
249 €/mois⁽¹⁾
ENTRETIEN INCLUS^(a)

LLD 37 MOIS
1^{er} LOYER 4 500 €

À PARTIR DE
21 990 €⁽²⁾

PORTES OUVERTES DU 14 AU 15 OCTOBRE**



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

(1) Location Longue Durée pour 37 mois et 30 000 kilomètres pour un Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Advantage, 1^{er} loyer de 4 500 €, puis 36 loyers de 249 €. Offre réservée aux particuliers, valable du 01/09/2023 au 31/10/2023 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 Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Style hors option peinture métallisée, aux mêmes conditions puis 36 loyers de **309 €/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 432783, 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 du Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Advantage, après déduction d'une remise de 3 000 € offerte par votre concessionnaire. Selon tarif en vigueur au 03/04/2023. *Smart Hybrid Vehicle by Suzuki. **Ouverture selon arrêté préfectoral.

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

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

Octobre est un mois de transition, un mois où les feuilles changent de couleur et où la nature se prépare à l'hiver... Mais c'est aussi un mois de festivités.

Halloween est une fête populaire qui est célébrée dans de nombreux pays du monde. **Découvrez en pages centrales son histoire, des idées d'activités à faire en famille ou entre amis...** On vous donne toutes **les astuces en main pour que vous vous amusiez, petits et grands !**

Avec la **Côte du Midi**, « je visite avec mes amis, pour moi c'est gratuit ! »

Devenez ambassadeur et redécouvrez votre territoire ! Pour en savoir plus, rendez-vous page 13.

Du côté de **Carcassonne** ça bouge aussi ! 1 évènement à ne pas rater : **la Fête du Vin** qui aura lieu les **19 et 20 octobre 2023**.

Et vous pouvez désormais **réserver vos places** pour les meilleurs shows sur la scène du **Théâtre Jean-Alary**. Programme et réservations sur www.theatre.carcassonne.org.

Comme d'habitude, vous pouvez découvrir les **prochaines sorties** spectacles & ciné - culture & loisirs - sport, réaliser et déguster la **recette de saison**, consulter l'**horoscope**, vous divertir avec les **jeux**, lire nos **articles** divers et variés...

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 ! **Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour connaître tous les bons plans et les sorties du Grand Narbonnais.**

Bonne lecture à toutes et tous.

L'équipe Urban TV.



The advertisement features a central image of a woman in a Roman-style helmet, with the text 'Laura Calu' and '« Senk »' overlaid. To the right is the circular logo for 'Théâtre de la Poste' with a blue envelope icon and the tagline 'En tournée'. Below the logo, the date 'Le 27 octobre 2023' and the venue 'Salle La Parenthèse - Servian' are listed. A laptop displays the website, and a QR code is provided for more information. A white box indicates the play starts at '20h30'.

Laura Calu
« Senk »

Théâtre de la Poste
En tournée

Le 27 octobre 2023
Salle La Parenthèse - Servian

Spectacle à **20h30**

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



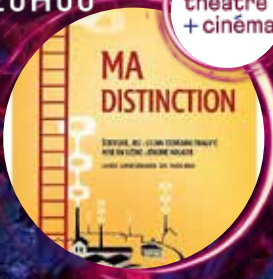
◀◀ SORTIES ▶▶▶

02/12
20H30



THOMAS VDB
"S'acclimate"
Salle La Parenthèse - Servian

11/10
20H00



LILIAN DERRUAU
"Ma distinction"
Théâtre de Narbonne - s.rouge

15/10
18H00



REDOUANE BOUGHERABA
"On m'appelle Marseille"
Narbonne Arena

16/12
21H00



GUILLAUME MEURICE
"2027"
Théâtre de l'Ardaillon - Vias

27/10
20H00



DAVID CORIA ET DAVID LAGOS
"Fandango"
Théâtre de Narbonne - s.rouge

03/11
20H00



MICHAEL GREGORIO
"L'Odyssée de la voix"
Narbonne Arena



NARBONNE ARENA



Narbonne
AU CŒUR DES POSSIBLES



Narbonne Arena



UNE TRIALE
S-PASS TSE

100% pratique

...toutes les réponses à vos questions



« La garantie de conformité : comment ça marche ? »

La garantie légale de conformité intervient pour tout dysfonctionnement qui rendrait le produit impropre à l'usage pour lequel il a été conçu mais aussi en cas de souci avec son emballage, ses instructions de montage ou encore son installation. Cette protection permet donc de couvrir le moindre défaut, et ce, sur des biens achetés neufs ou d'occasion auprès des professionnels. Mobilier, électroménager, matériel high-tech ou encore éléments numériques (jeux en ligne, service de vidéo à la demande), biens à fabriquer

ou à produire (comme des fenêtres sur mesure), ainsi que l'eau et le gaz vendus en bouteille ou lors du remplissage d'une citerne sont couverts par cette protection. Bonne nouvelle, la garantie légale de conformité peut être invoquée dans les 2 ans qui suivent l'achat d'un produit neuf et 1 an pour un bien d'occasion depuis le 1^{er} janvier 2022. La loi vous permet alors de demander la réparation ou le remplacement du produit non conforme sans frais. Si ce n'est pas possible ou trop long à réaliser (plus

d'un mois), vous pouvez obtenir le remboursement du bien. Mais que se passe-t-il en cas de réparation ? Depuis le 1^{er} janvier 2022, la durée légale de la garantie est suspendue pendant que le produit est entre les mains du professionnel, afin de ne pas léser le consommateur. Lorsqu'il récupère son bien réparé, il bénéficie de droit d'une extension de cette garantie de 6 mois. Attention : conservez bien le justificatif de réparation ou de remplacement pour éventuellement faire à nouveau jouer votre garantie légale !

Les Petits Matins

LA FABRIQUE DE LA LOI

PETIT MANUEL À L'USAGE DE TOUS



Le b.a.-ba de la législation

Si nul n'est censé ignorer la loi, force est de constater que peu de gens comprennent comment et pourquoi elle est édictée. Alors que le fonctionnement de nos institutions reste méconnu, le journaliste Pierre Januel et le docteur en droit public Vito Marinese publient un manuel accessible à tous pour comprendre les mécanismes et enjeux de la procédure législative.

• *La Fabrique de la loi*, édition Les Petits Matins, 18 €.

iStock / City Presse



Forte inflation sur les produits essentiels

Alors que les statistiques indiquent un ralentissement de l'inflation, les prix ne baissent pas pour autant, comme le rapporte *60 Millions de consommateurs*. Si les tarifs de la plupart des 31 produits de base composant le panier NielsenIQ-60 Millions cessent d'augmenter, le coût total a grimpé de 17 % sur un an en avril et de 13 % en août. Plus encore, « *entre août 2021 et août 2023, notre panier accuse une hausse de +23,4 %* » explique le magazine.

iStock / City Presse



Davantage de repas dans les Crous

Le dispositif du repas à 1 € proposé par les Crous (Centres régionaux des œuvres universitaires et scolaires) aux étudiants boursiers ou en situation de précarité semble avoir fait mouche auprès des jeunes ! D'après le bilan 2022 publié à la fin de l'été, le réseau a en effet servi 35 millions de repas l'an dernier, dont 19,8 millions à 1 €. Dans l'ensemble, l'activité des Crous a ainsi connu une forte croissance de 28,6 % par rapport à 2021.

Nous négocions plus...

Bien plus qu'un simple taux !

Nos experts en Occitanie
vous accompagnent et vous conseillent



moncréditenmieux

Courtier en financement sur mesure

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

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

Prenez rendez-vous dès maintenant !

Simulez
votre projet
en ligne !

Ceci n'est pas un simple
Calculateur de Crédit.

Des véritables Experts, de vrais Conseils
pour votre projet

Combien souhaitez-vous emprunter ?

10000

Quelle durée souhaitez-vous pour votre prêt ?

2


Vous empruntez...


Oui Non

ETAPES SUIVANTES

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

www.moncreditenmieux.fr

TF1  RUGBY OU LES PLUS GRANDS MOMENTS D'EMOTION DE LA TV 23.25 Le grand hétérisier	france.2  IL A DÉJÀ TES YEUX OU RUGBY 23.05 Quelle époque !	france.3  LES MYSTÈRES DE L'ÉCOLE DE GENDARMERIE 22.45 Les mystères	CANAL+  FOOT : LYON / SAINT-ÉTIENNE 23.20 Babylon ★★, film	france.5  ECHAPPÉES BELLES Magazine 22.30 Echappées belles, mag.	6  9-1-1 : LONE STAR OU RUGBY 22.00 9-1-1 : Lone Star, série
arte  MARCHE AVEC LES LOUPS Doc. 22.20 Les maîtres de l'Arabie, doc.	C8  ROLAND MAGDANE - DÉJANTÉ 23.05 Roland Magdane - Ma femme et moi	W9  LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série	TMC  COLUMBO Série 22.55 90' Enquêtes, mag.	TFX  CHRONIQUES CRIMINELLES 22.55 Chroniques criminelles, mag.	neuf  THE BIG BANG THEORY Série 22.30 The Big Bang Theory, série
LCP  UN MONDE EN DOC Magazine 22.30 Police attitude..., doc.	4  LE MAGASIN DES SUICIDES ★ Film 23.00 Jacques Tati, tombé de la lune	C STAR  GHOST HUNTERS Doc. 22.05 Ghost Hunters, doc.	 LEGO MASTERS USA : LES ROIS DE LA BRIQUE 22.45 Lego Masters	LCI  LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	TF1  JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.50 Joséphine, ange gardien, série
C NEWS  LE MEILLEUR DE L'INFO L'HEBDO 22.00 Les visiteurs du soir	L'ÉQUIPE  FOOTBALL : ITALIE / MALTE 23.25 L'Équipe du Soir, mag.	6ter  UNE AMÉRICAINE A PARIS Téléfilm 22.40 Trop jeune pour elle I, téléfilm	RMC  RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 22.30 Retour à l'instinct primaire	RMC  100 JOURS AVEC LA POLICE DES ARDENNES 22.30 100 jours avec...	 DOWNTON ABBEY Série 23.15 Héritages, mag.

TF1  RUGBY OU TOUT LE MONDE DEBOUT 23.25 Esprits criminels, série	france.2  LE PETIT LOCALTAIRE OU RUGBY 23.10 Beau Geste, mag.	france.3  BROKENWOOD Doc. Série 22.40 Brokenwood, série	CANAL+  ALIBI.COM 2 ★ Film 22.35 Les femmes du square ★, film	france.5  RÊVE PAVILLONNAIRE, LES DESSOUS D'UN MODÈLE 22.55 Bumidom..., doc.	6  ZONE INTERDITE OU RUGBY 22.55 Enquête exclusive, mag.
arte  BLACK BOOK ★★ Film 23.20 « Tosca » de Giacomo Puccini	C8  LE TATOUÉ ★ Film 22.50 Jeudi reportage, mag.	W9  TAMARA ★ Film 23.00 L'arnaqueur ★, film	TMC  BIENVENUE CHEZ LES ROZES ★ Film 23.40 90' Enquêtes, mag.	TFX  GAMBIT ARNAQUE A L'ANGLAISE Film 22.45 Stars des émissions cultes	neuf  MON ONCLE CHARLIE Série 22.10 Mon oncle Charlie, série
LCP  REMBOB'INA Mag. 23.00 Les grands entretiens d'Yves Thérard	4  JE NE COURS PAS, JE VOLE ! Spectacle 23.20 Incandescences, spectacle	C STAR  CHICAGO FIRE Série 22.45 Chicago Fire, spectacle	 E=M6 FAMILY Magazine 22.00 E=m6 family, série	LCI  LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, 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  FOOT : NORVÈGE / ESPAGNE 22.55 L'Équipe du Soir, mag.	6ter  LE DISCOURS D'UN ROI ★★ Film 23.10 Kamelott, série	 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Doc. 23.10 Faites entrer l'accusé, doc.	RMC  AUSTRALIE, LA RUÉE VERS L'OR 22.00 Australie, la ruée vers l'or	 CANDICE RENOIR Série 22.10 Candice Renoir, série



VILLA MODERNE

Villa 125 m² + garage de 18m² - Chemin des vignes à Narbonne

À 5 minutes du centre-ville
2 terrasses carrelées
Menuiseries Alu
Chauffage gainable
Lot peinture

498 000 €

frais de notaire inclus.



Nicolas Poursin - **06 86 38 59 97**



TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 CANNES POLICE CRIMINELLE 22.05 Cannes Police Criminelle	21.10 NOIR COMME NEIGE Téléfilm 22.40 Unité 42, série	21.10 LA VERITE ★★ Film 23.00 La ligne bleue, doc.	21.10 D'ARGENT ET DE SANG Série 22.55 Le cercle séries, mag.	21.05 SUR LE FRONT Documentaire 22.50 C ce soir, mag.	21.10 L'AMOUR EST DANS LE PRÉ 23.15 L'amour vu du pré
20.50 PÉRIL EN LA DE-MEURE ★ Film 22.30 Dancer in the dark ★★, film	21.20 COMMISSAIRE MAGELLAN Série 23.15 Commissaire Magellan, série	21.05 PIRATES DES CARAÏBES : LA VEN-GEANCE... ★ Film 23.20 Red 2 ★, film	21.25 MEN IN BLACK 3 ★ Film 23.15 Men in Black 2 ★, film	21.05 APPELS D'URGENCE 23.10 Appels d'urgence, mag.	21.10 CRIMES 23.00 Crimes, doc.
20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 GÉRARD LANVIN Spectacle 22.00 Immortel Bashung	21.10 LES DUOS IMPOSSIBLES DE JÉRÉMY FERRARI 23.05 Les duos...	21.05 INCROYABLES CITROUILLES 22.45 Incroyables citrouilles	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie	21.00 EQUALIZER 2 ★ 23.10 Batman v Super-man : l'aube de la justice ★, film
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	20.45 FOOTBALL : MULTIPLEX 23.20 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 KAAMELOTT Série 22.40 Kaamelott, série	21.15 TRIANGLE DES BERMUDES Doc. 22.50 Triangle des Bermudes	21.10 WHEELER DEALERS FRANCE 22.20 Wheeler Dealers France, doc.	21.05 THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES PRIORITYAIRES Série 22.05 The closer

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
20.50 FOOTBALL : FRANCE / ÉCOSSE 23.30 New York, unité spéciale, série	21.10 INFRAROUGE Documentaire 22.30 Plateau, débat	21.10 ALEXANDRA EHLE Série 22.40 Alexandra Ehle, série	21.10 LES CYCLADES Film 22.55 Un homme heureux ★, film	21.05 PRENEZ SOIN DE VOUS ! Documentaire 22.35 C ce soir, mag.	21.10 MINCE ALORS ! ★ 23.00 Sexe, amour, érotisme : les Français dévoilent...
20.55 L'AMÉRIQUE FACE À L'HOLOCAUSTE 22.40 L'Amérique face à l'Holocauste	21.20 CE QUE VEULENT LES FEMMES ★★ 23.35 The singing club ★, film	21.05 ÉLODIE POUX - LE SYNDROME DU PLAYMOBIL 22.50 Les 100 vidéos	21.25 LES DOCS D'AM-BRE CHALUMEAU 22.50 90' Enquêtes, mag.	21.05 JOSÉPHINE S'ARRONDIT ★ Film 22.50 Joséphine ★, film	21.10 LA 5ÈME VAGUE ★ Film 23.25 Terminator renaissance ★, film
20.35 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 LE SONGE D'UNE NUIT D'ÉTÉ 00.00 Le doc stupéfiant, doc.	21.10 LE MEILLEUR FORGERON 22.45 Le meilleur forgeron	21.05 LES PIRATES ! BONA À RIEN MAUVAIS EN TOUT 22.50 Transformers	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie	21.00 CAMPING PARADIS Série 22.35 Camping Paradis, série
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	20.45 FOOTBALL : AN-GLÈTERRE / ITALIE 22.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 DES HOMMES D'HONNEUR ★ Film 23.30 De l'autre côté du périph ★, film	21.00 CHIRURGIE ESTHÉTIQUE Doc. 22.35 Chirurgie esthétique, doc.	21.10 ATLANTIDE : LA CITÉ PERDUE... 22.45 L'atlantide a-t-elle vraiment...	21.05 SNAPPED : CAUCHEMARS AU RÉVEIL Magazine 23.00 Snapped



**URBAN
SPORT**



«**SORTIES**»

RUGBY

DIMANCHE 14 OCT.

15H00



PÉRIGUEUX



NARBONNE



SAMEDI 21 OCT.

19H00



NARBONNE



VIENNE



HANDBALL

SAMEDI 21 OCT.

19H30



BORDES



NARBONNE



SAMEDI 28 OCT.

19H00



NARBONNE



TOULOUSE



VOLLEY

SAMEDI 21 OCT.

19H00



NARBONNE



PARIS



MARDI 24 OCT.

19H00



















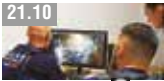




























NARBONNE



NANTES



<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>NEW AMSTERDAM Série 23.15 Chicago Med, série</p> <p>arte</p>	<p>france.2</p> <p>21.10</p>  <p>LES INVISIBLES 100 Série 23.10 Infrarouge, doc.</p> <p>C8</p>	<p>france.3</p> <p>21.10</p>  <p>SECRETS D'HISTOIRE Mag. 23.05 Biennale de Lyon, à vos marques</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>THOMAS NGIJOL - L'ŒIL DU TIGRE 22.40 Youssef Salem à du succès, film</p> <p>TMC</p>	<p>france.5</p> <p>21.05</p>  <p>LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.35 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>LE MEILLEUR PÂTISSIER Jeu 23.10 Le meilleur pâtissier</p> <p>red</p>
<p>20.55</p>  <p>L'AMÉRIQUE FACE À L'HOLOCAUSTE 22.40 L'Amérique face à l'Holocauste</p> <p>LCP</p>	<p>21.20</p>  <p>MONGEVILLE Série 23.10 Mongeville, série</p> <p>.4 X</p>	<p>21.05</p>  <p>ENQUÊTES CRIMINELLES 100 23.10 Enquêtes criminelles, mag.</p> <p>C STAR</p>	<p>21.25</p>  <p>FRANÇOIS DAMIENS FRANÇOIS DAMIENS : 20 ANS DE CAMÉRAS... 22.30 François Damiens</p> <p>LCI</p>	<p>21.05</p>  <p>CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE 22.55 Cleaners</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>REPESAILLES 100 Téléfilm 23.05 Braven ★, film</p> <p>TF1</p>
<p>20.35</p>  <p>DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.10</p>  <p>«TOURNÉE D'ENFER» DE RENAUD 23.40 Terrenoire, spectacle</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>PROBLEMOS ★ Film 23.05 Ninja turtles 2 ★, film</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p>  <p>30 ANS SINON RIEN ★ Film 22.50 Muriel ★★, film</p> <p>RMC</p>	<p>20.00</p>  <p>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cir</p> <p>RMC</p>	<p>21.00</p>  <p>NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.45 New York section criminelle, série</p> <p>TF1</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>FOOTBALL Sport 23.05 L'Équipe du Soir, mag.</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>20.50</p>  <p>BEAUX-PARENTS ★ Film 22.25 Les dents, pipi et au lit ★, film</p> <p>6ter</p>	<p>21.10</p>  <p>FLUC STORY 100 Doc. 22.30 100 jours avec les gendarmes des Alpes, doc.</p> <p>RMC</p>	<p>21.10</p>  <p>TRAVAUX XXL : UN ÉTAGE EN PLUS 22.30 Travaux XXL : un étage en plus</p> <p>RMC</p>	<p>21.05</p>  <p>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 100 Série 23.00 Crimes, mag.</p> <p>TF1</p>

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>VISE LE CŒUR 100 Série 22.15 Vise le cœur, série</p> <p>arte</p>	<p>france.2</p> <p>21.10</p>  <p>SPÉCIALE CITÉ INTERNATIONALE DE LA LANGUE FRANÇAISE 23.25 Infrarouge, doc.</p> <p>C8</p>	<p>france.3</p> <p>21.10</p>  <p>MEURTRES EN COTENTIN Téléfilm 22.55 La France en vrai, doc.</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>TÉHÉRAN 100 Série 22.45 Culture & street, doc.</p> <p>TMC</p>	<p>france.5</p> <p>21.05</p>  <p>ARIANE, UNE ÉPOPEE SPATIALE 22.40 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>KAAMELOTT - 1^{ER} VOLET ★ Film 23.25 Kaamelott - Livre 1, série</p> <p>red</p>
<p>20.55</p>  <p>TOTAL CONTROL Série 22.35 Total Control, série</p> <p>LCP</p>	<p>21.20</p>  <p>Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE 23.00 Y'a que la vérité qui compte</p> <p>.4 X</p>	<p>21.05</p>  <p>LES 20 TUBES DES ANNÉES 90 PRÉFÉRÉS DES FRANÇAIS 23.00 Les 20 chansons</p> <p>C STAR</p>	<p>21.25</p>  <p>EXPENDABLES 2 : UNITÉ SPÉCIALE 23.05 Expendables : unité spéciale ★</p> <p>LCI</p>	<p>21.05</p>  <p>HUNGER GAMES - LA RÉVOLTE : P. 1 23.10 Hunger Games - L'embrasement</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>LES SECRETS DU PARANORMAL 100 23.00 Les secrets du paranormal, doc.</p> <p>TF1</p>
<p>20.30</p>  <p>DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.10</p>  <p>CARTE BLANCHE À CUT KILLER 22.20 Jump 1, doc.</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p>  <p>FANFAN Film 22.45 30 ans sinon rien ★, film</p> <p>RMC</p>	<p>20.00</p>  <p>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie</p> <p>RMC</p>	<p>21.00</p>  <p>NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.40 New York section criminelle, série</p> <p>TF1</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>FOOTBALL Sport 23.05 L'Équipe du Soir, mag.</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.05</p>  <p>VACANCES : ON A ÉCHANGÉ NOS MAISONS Doc. 23.00 Résidences...</p> <p>6ter</p>	<p>21.10</p>  <p>FRENCH RIVIERA : VILLAS DE RÊVE... 22.35 French Riviera : villas de rêve...</p> <p>RMC</p>	<p>21.10</p>  <p>VINTAGE MECANIC Documentaire 22.30 Vintage Mecanic, doc.</p> <p>RMC</p>	<p>21.05</p>  <p>CRIMES ET POUVOIR ★ 100 Film 23.25 Spy game, jeu d'espions, film</p> <p>TF1</p>



Devenez ambassadeur de la Côte du Midi !

Visitez avec vos amis, pour vous, c'est gratuit !

L'Abbaye de Fontfroide

En tant qu'Ambassadeur, profitez d'une entrée gratuite pour l'Abbaye de Fontfroide si vous venez avec deux accompagnant(e)s payants !

L'offre comprend les visites libres et guidées !



Narbo Via / Horreum / Amphoralis

Découvrez ou redécouvrez gratuitement les 3 sites de Narbo Via : le Musée, les galeries souterraines de l'Horreum Romain et le Musée des Potiers Amphoralis ! C'est gratuit pour vous si vous venez avec 2 ami(e)s payants* !

*au sein du même site



Réserve Africaine de Sigean

La Réserve Africaine de Sigean propose 1 gratuité pour 3 amis / membres de la famille payants dans la même voiture !!




*N'hésitez plus,
demandez vous aussi votre carte Ambassadeur !*











Vous habitez ou travaillez dans une commune du Grand Narbonne, demandez votre carte ! Balades en bateau, visites, dégustations, activités... Vous allez (re)découvrir votre territoire !



Consultez la liste des 30 avantages sur
www.cartesambassadeur.com
Office de Tourisme de la Côte du Midi
04 68 481 481



<p>TF1</p> <p>20.50</p>  <p>RUGBY : COUPE DU MONDE</p> <p>23.20 Vendredi, tout est permis</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE Série</p> <p>22.50 Taratata 100 %</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p>  <p>300 CHEURS</p> <p>23.10 Spectacle</p> <p>23.10 La vie secrète des chansons</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>SUPER MARIO BROS, LE FILM Film</p> <p>22.40 Le Chat</p> <p>22.40 Potté 2 ★, film</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p>  <p>ADIEU POULET</p> <p>★★ Film</p> <p>22.35 Roy Lichtenstein, une révolution...</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>CAUCHEMAR EN CUISINE Magazine</p> <p>23.05 Cauchemar en cuisine, mag.</p>
<p>arte</p> <p>20.55</p>  <p>CA RESTE ENTRE NOUS Téléfilm</p> <p>22.30 Viva la vulva, doc.</p>	<p>G8</p> <p>21.20</p>  <p>LE SANG DE LA VIGNE Série</p> <p>23.10 Le sang de la vigne, série</p>	<p>W9</p> <p>21.05</p>  <p>ENQUÊTE D'ACTION Mag.</p> <p>23.00 Enquête d'action, mag.</p>	<p>TMC</p> <p>21.25</p>  <p>MYLENE FARMER : SUR LES PAS D'UNE ICÔNE Doc.</p> <p>22.30 Mylène Farmer</p>	<p>TFX</p> <p>21.05</p>  <p>LE BIG BÉTISIER</p> <p>22.55 Le Big Bétisier</p>	<p>red</p> <p>21.10</p>  <p>SAM Série</p> <p>22.10 Sam, série</p>
<p>LCP</p> <p>20.30</p>  <p>ZED - ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE</p> <p>22.00 Congrès de Tours</p>	<p>4</p> <p>21.10</p>  <p>PANAME COMEDY CLUB</p> <p>23.15 Drôle de régions...</p>	<p>C STAR</p> <p>21.15</p>  <p>STORAGE WARS : ENCHÈRES SURPRISES</p> <p>22.05 Storage Wars</p>	<p>6</p> <p>21.05</p>  <p>PLAYMOBIL, LE FILM ★ Film</p> <p>22.50 Lego Masters USA</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine</p> <p>22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.</p>	<p>TF1</p> <p>21.00</p>  <p>ON SE RETROUVERA Téléfilm</p> <p>22.50 Les experts : Miami, série</p>
<p>C NEWS</p> <p>21.00</p>  <p>ÇA SE DISPUTE</p> <p>22.00 Soir info week-end</p>	<p>L'ÉQUIPE</p> <p>21.05</p>  <p>AUTO : COURSES DE CAISSES À SAVON</p> <p>22.55 L'Équipe du Soir</p>	<p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>HAWAII 5-0 Série</p> <p>22.50 Hawaii 5-0, série</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>ALIEN THEORY Documentaire</p> <p>23.00 Alien Theory, doc.</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>L'ÉNIGME DE LA PYRAMIDE MAUDITE : DAHCHOUR</p> <p>22.20 Pyramide noire</p>	<p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>MARY ET MARTHA, 2 MÈRES COURAGÉ</p> <p>23.00 Le meilleur à venir, téléfilm</p>

<p>TF1</p> <p>20.50</p>  <p>RUGBY : COUPE DU MONDE</p> <p>22.55 Le mag de la Coupe du Monde</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>LA GRANDE SOIRÉE DU BÉTISIER</p> <p>23.25 Quelle époque !</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p>  <p>MEURTRES À TOULOUSE Téléfilm</p> <p>22.40 Meurtres à Font-Romeu, téléfilm</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>LE MENU Film</p> <p>22.50 Dead for a dollar ★, film</p>	<p>france-5</p> <p>21.00</p>  <p>ÉCHAPPEES BELLES Magazine</p> <p>22.35 Échappées belles, mag.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>9-1-1 : LONE STAR Série</p> <p>22.00 9-1-1 : Lone Star, série</p>
<p>arte</p> <p>20.50</p>  <p>L'ARCTIQUE, UNE RÉGION BOULEVERSEE Doc.</p> <p>22.20 L'Arctique...</p>	<p>G8</p> <p>21.10</p>  <p>ADIEU JE RESTE Spectacle</p> <p>22.55 Roland Magdane - Déjanté, spectacle</p>	<p>W9</p> <p>21.05</p>  <p>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</p> <p>23.00 La petite histoire de France, série</p>	<p>TMC</p> <p>21.10</p>  <p>COLUMBO Série</p> <p>23.05 90' Enquêtes, mag.</p>	<p>TFX</p> <p>21.05</p>  <p>CHRONIQUES CRIMINELLES</p> <p>22.55 Chroniques criminelles, mag.</p>	<p>red</p> <p>21.10</p>  <p>THE BIG BANG THEORY Série</p> <p>22.30 The Big Bang Theory, série</p>
<p>LCP</p> <p>21.00</p>  <p>FRANCE-ALLEMAGNE, UN COUPLE EN THÉRAPIE Doc.</p> <p>22.20 Un monde en doc</p>	<p>4</p> <p>21.10</p>  <p>LE DOC STUPEFIANT Doc.</p> <p>22.40 Marie Trintignant, le choix du jeu</p>	<p>C STAR</p> <p>21.10</p>  <p>GHOST HUNTERS Doc.</p> <p>22.40 Enquêtes paranormales, mag.</p>	<p>6</p> <p>21.05</p>  <p>LA GRANDE VIDEO PARTY</p> <p>22.35 Lego Masters USA</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine</p> <p>22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.</p>	<p>TF1</p> <p>21.00</p>  <p>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série</p> <p>23.00 Joséphine, ange gardien, série</p>
<p>C NEWS</p> <p>21.00</p>  <p>ÇA SE DISPUTE</p> <p>22.00 Soir info week-end</p>	<p>L'ÉQUIPE</p> <p>21.05</p>  <p>AUTO : COURSES DE CAISSES À SAVON</p> <p>22.55 L'Équipe du Soir</p>	<p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>LE PACTE DES SEPT GROSSESSES</p> <p>22.40 Le pacte des sept grossesses</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</p> <p>22.05 Retour à l'instinct primaire</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>EUROPAPARC : COULISSES D'UN INCROYABLE SUCCÈS</p> <p>22.25 Mega loisirs</p>	<p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>DOWNTON ABBEY Série</p> <p>22.10 Downton Abbey, série</p>



URBAN HALLOWEEN

L'HISTOIRE D'HALLOWEEN

Halloween est une fête populaire célébrée le 31 octobre dans de nombreux pays du monde. Cette fête est connue pour ses citrouilles sculptées, ses déguisements, ses bonbons et ses feux d'artifice. Mais d'où vient Halloween ?

LES ORIGINES CELTIQUES

Les origines d'Halloween remontent à plus de 2 500 ans, chez les Celtes d'Europe occidentale. Ces peuples célébraient à cette date la fin de l'été et le début de l'hiver, une période de transition entre la vie et la mort. La fête celtique de Samain était considérée comme une période dangereuse, car les portes entre le monde des vivants et le monde des morts étaient alors ouvertes.



LES INFLUENCES CHRÉTIENNES

Au cours des siècles, les influences chrétiennes ont progressivement supplanté les traditions celtiques. La fête de Samain a été christianisée et est devenue la veille de la Toussaint, une journée dédiée à la mémoire des saints et des martyrs. Les traditions celtiques, telles que la sculpture de citrouilles et le porte-à-porte pour demander des bonbons, ont également été conservées.

LA DIFFUSION D'HALLOWEEN

Halloween est devenu populaire aux États-Unis au XIXe siècle, en raison de l'immigration irlandaise. La fête s'est ensuite répandue dans le reste du monde, notamment en Europe et en Asie.

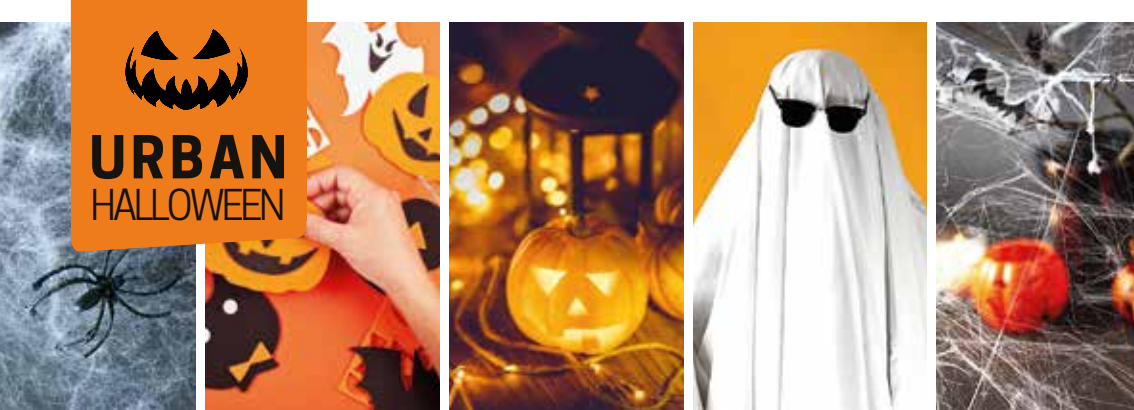
LES TRADITIONS D'HALLOWEEN

Halloween est une fête riche en traditions. Voici quelques-unes des plus courantes :

- Les citrouilles : les citrouilles sculptées sont l'un des symboles les plus emblématiques d'Halloween. Elles sont souvent décorées d'une expression effrayante, et sont censées représenter les esprits des morts.
- Les costumes : les costumes sont un autre élément important d'Halloween. Les gens aiment se déguiser en monstres, en sorcières, en fantômes ou en autres créatures fantastiques.
- Les fêtes d'épouvante : les fêtes d'épouvante sont des événements populaires à l'occasion d'Halloween. Elles proposent des attractions effrayantes, comme des maisons hantées, des parcours de zombies ou des spectacles de monstres.

Halloween est une fête qui continue de se développer et de se transformer. Elle est aujourd'hui célébrée dans le monde entier, et est devenue une occasion de s'amuser et de se divertir tout en célébrant la culture populaire de l'horreur.





URBAN HALLOWEEN

IDÉES DIY SUR LE THÈME D'HALLOWEEN

DÉCORATIONS

- Citrouilles sculptées : c'est l'activité DIY d'Halloween par excellence ! Il existe de nombreux tutoriels en ligne pour apprendre à sculpter des citrouilles de différentes formes et tailles.
- Guirlande de fantômes : découpez des fantômes dans du papier blanc ou de la toile de jute. Collez-les ensuite sur une guirlande en fil de fer ou en ruban.
- Panneaux d'épouvante : utilisez du carton ou du papier kraft pour créer des panneaux d'avertissement ou des citations effrayants.
- Drapeaux de toiles d'araignées : découpez des toiles d'araignées dans du papier noir ou de la toile de jute. Collez-les ensuite sur des drapeaux en papier ou en tissu.
- Maisons hantées : construisez une petite maison en carton ou en bois. Décorez-la avec des fantômes, des sorcières et d'autres créatures effrayantes.

COSTUMES

- Costumes de sorcières : confectionnez un chapeau de sorcière avec un vieux foulard ou un drap. Ajoutez un balai, un chat noir et un livre de sorts.
- Costumes de fantômes : habillez-vous de blanc et collez des draps sur votre tête et vos bras.
- Costumes de monstres : utilisez du maquillage et des accessoires pour créer votre propre créature effrayante.
- Costumes de personnages d'horreur : choisissez votre personnage préféré de film d'horreur et reproduisez son costume.
- Costumes de citrouilles : découpez une citrouille en deux et glissez-y votre tête.

RECETTES

- Gateaux aux citrouilles : il existe de nombreuses recettes de gâteaux aux citrouilles, des plus simples aux plus sophistiquées.
- Soupes de citrouilles : les soupes de citrouilles sont un plat réconfortant et délicieux.
- Bonbons : faites vos propres bonbons d'Halloween, comme des bonbons au caramel ou des guimauves à la citrouille.

JEUX

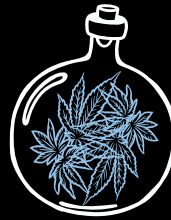
- Trick or Treat : allez de porte en porte pour demander des bonbons.
- Apple Bobbing : pêchez une pomme dans un seau d'eau.
- Pumpkin Carving : sculptez des citrouilles pour créer des visages effrayants.
- Scavenger Hunt : organisez une chasse au trésor dans votre maison ou votre quartier.

AUTRES IDÉES

- Créez des décorations lumineuses : utilisez des bougies, des guirlandes lumineuses ou des lanternes pour créer une ambiance effrayante.
- Ajoutez une touche de musique : diffusez des musiques effrayantes ou des chansons d'Halloween pour créer une atmosphère encore plus immersive.
- Invitez vos amis et votre famille à une soirée d'Halloween : organisez une soirée déguisée, des jeux ou des activités pour célébrer Halloween ensemble.

Amusez-vous bien !

VAP'



Halloween

Pourquoi ne pas ajouter un ingrédient diaboliquement relaxant ou sataniquement reboostant à vos cocktails et recettes : le CBD ?



04 68 70 91 05



10 Bd Docteur Lacroix
11100 Narbonne



OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI | 10H - 19H | NON-STOP



URBAN HALLOWEEN



GÂTEAUX AUX CITROUILLES

INGRÉDIENTS

- 2 tasses (250 g) de farine
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/2 cuillère à café de muscade moulue
- 1/2 tasse (125 g) de beurre non salé, ramolli
- 1 1/2 tasses (300 g) de sucre granulé
- 2 œufs
- 1 tasse (240 ml) de purée de citrouille
- 1/2 tasse (125 ml) de lait

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Graisser et fariner deux moules à cake de 23 cm (9 po).
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude, le sel, la cannelle, le gingembre et la muscade.
3. Dans un autre bol, battre le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux. Ajouter les œufs un à un, en fouettant bien après chaque ajout.
4. Incorporer la purée de citrouille et le lait.
5. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides et mélanger juste pour combiner.
6. Verser la pâte dans les moules préparés.
7. Cuire au four pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
8. Laisser refroidir les gâteaux dans les moules pendant 10 minutes avant de les démouler et de les laisser refroidir complètement sur une grille.

GLAÇAGE

- 1 tasse (200 g) de beurre non salé, ramolli
- 3 tasses (375 g) de sucre glace
- 1/2 tasse (125 ml) de lait
- 1 cuillère à soupe de vanille extract

INSTRUCTIONS

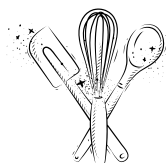
1. Dans un grand bol, battre le beurre et le sucre glace jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux.
2. Ajouter le lait et la vanille extract et fouetter jusqu'à ce que le glaçage soit lisse.
3. Étaler le glaçage sur les gâteaux refroidis.

DÉCORATIONS

Pour décorer les gâteaux, vous pouvez utiliser des bonbons, des biscuits en forme de fantômes ou de citrouilles, ou des décorations comestibles. Voici quelques idées :

- Des yeux de sucre
- Des dents de sucre
- Des cheveux en sucre
- Des bonbons en forme de serpents ou de araignées
- Des biscuits en forme de fantômes ou de citrouilles
- Des décorations comestibles en forme de cimetière ou de maison hantée

Laissez libre cours à votre imagination !



Les HALLES de NARBONNE



Par ici
la bonne soupe !

Semaine du Goût
du 17 au 22 octobre 2023



www.narbonne.halles.fr

[f Les Halles De Narbonne](#) [les.halles.de.narbonne](#)

URBAN TV



France
Bénévolat




AVEC LE SOUTIEN DE



Narbonne

Les Halles
de Narbonne
Passion des commerçants
Fierté des Narbonnais

TF1 21.10  SOS FANTOMES L'HÉRITAGE Film 23.20 Birds of prey et la fantastique	france-2 21.10  LES AVENTURES DE RABBI JACOB ★ Film 22.45 Beau Geste, mag.	france-3 21.10  BROKENWOOD 10 Série 22.45 Brokenwood, série	CANAL+ 21.00  F 1 : GRAND PRIX DES ETATS-UNIS 23.25 De la piste aux étoiles, doc.	france-5 21.05  ERDOGAN LA RENVANCE DU SULTAN 22.35 Atatürk, père de la Turquie moderne	6 21.10  CAPITAL Magazine 23.15 Enquête exclusive, mag.
arte 21.00  POTICHE ★ Film 22.40 Catherine Deneuve à son image, doc.	C8 21.10  LES MUNICIPALUX (TROP C'EST TROP) 23.05 Les Chevaliers du Fiel	W9 21.05  RASTA ROCKETT ★ 22.50 Vous pouvez embrasser la demoiselle d'honneur	TMC 21.10  NEW YORK POLICE JUDICIAIRE 10 22.35 New York section criminelle, série	TFX 21.00  PAW PATROL LA PAT'PATROUILLE Série 22.45 Le Big Bêtisier	red 21.10  MON ONCLE CHARLIE Série 22.35 Mon oncle Charlie, série
C NEWS 21.05  REMBOB'INA Mag. 23.00 Les grands entretiens d'Yves Théraud	4 21.10  DOM JUAN Spectacle 23.20 La double inconstance, spectacle	C STAR 21.10  CHICAGO FIRE Série 22.45 Chicago Fire, série	6 21.05  MONSTER HIGH Téléfilm 22.45 Monster high : un lycée pas...	LCI 20.00  LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 20H Darius Rochebin, mag.	TF1 21.00  BABY BOOM Documentaire 22.05 Baby boom, doc.
C NEWS 21.00  EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Les visiteurs du soir	L'ÉQUIPE 21.00  FLECHETTES : COUPE DU MONDE 22.40 L'Équipe du Soir, mag.	6ter 20.50  ASTERIX ET LE COUP DU MENHIR 22.15 Astérix chez les Bretons ★, film	RMC 21.10  FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 10 Doc. 22.40 Faites entrer l'accusé, doc.	RMC 21.10  AUSTRALIE LA RUÉE VERS L'OR 22.00 Australie, la ruée vers l'or	6ter 21.05  CANDICE RENOIR 10 Série 22.10 Candice Renoir, série

TF1 21.10  CLASSICO ★ Film 23.05 New York, unité spéciale, série	france-2 21.10  MORTS AU SOMMET 10 Téléfilm 22.40 Unité 42, série	france-3 21.10  LA SOUPE AUX CHOUX ★ Film 23.00 La ligne bleue, doc.	CANAL+ 21.10  D'ARGENT ET DE SANG Série 23.10 Maestro(s) ★, film	france-5 21.05  FÉLINS Documentaire 22.45 C ce soir, mag.	6 21.10  L'AMOUR EST DANS LE PRÉ 23.15 L'amour vu du pré
arte 20.50  LA VIE DE CHÂTEAU ★★ Film 22.25 Tout ce que le ciel permet ★★	C8 21.20  COMMISSAIRE MAGELLAN Série 23.15 Commissaire Magellan, série	W9 21.05  VAIANA, LA LÉGENDE DU BOUT DU MONDE ★★ Film 23.00 Pirates des Caraïbes	TMC 21.25  THOR ★ 10 Film 23.25 Les gardiens de la galaxie 2 ★, film	TFX 21.05  APPELS D'URGENCE Mag. 23.10 Appels d'urgence, mag.	red 21.10  CRIMES 10 Documentaire 22.35 Crimes, doc.
C NEWS 20.35  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	4 21.10  TRIBUTE TO JIMI HENDRIX Spectacle 22.05 French Kiss Goes To Oulu	C STAR 21.10  LES DUOS IMPOSSIBLES DE FERRARI 23.05 Les duos impossibles de Jérémy	6 21.05  INCROYABLES CITROUILLES 22.45 Incroyables citrouilles	LCI 20.00  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie	TF1 21.00  FORREST GUMP ★★ Film 23.30 Sully ★★, film
C NEWS 21.00  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	L'ÉQUIPE 21.15  BALLON D'OR 2022 : LA COURSE VERS L'ÉTERNITÉ 22.55 L'Équipe du Soir	6ter 21.05  KAAMELOTT Série 22.40 Kaamelott, série	RMC 21.10  JÉSUS : ENQUÊTE SUR LE MYSTÈRE DU SAINT-SUAIRE 22.15 L'énigme de...	RMC 21.10  DE LISS A LA UNE : LE MONDE DE THOMAS PESQUET Doc. 22.50 De Tesla à SpaceX	6ter 21.05  THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES PRIORITAIRES Série 22.05 The closer

« L'ACTU des people »

100 % star-system



Stéphane Plaza accusé de violences conjugales

Scandale dans le milieu du PAF ! Il y a quelques jours, Stéphane Plaza a été accusé de violences par trois ex-compagnes via un article publié par Médiapart. Le site d'actualité relatait en effet que le célèbre agent immobilier, sacré animateur préféré des Français pendant trois ans, aurait humilié, menacé et violenté verbalement ses victimes, et s'en serait pris physiquement à deux d'entre elles. Morsure à la cuisse, fracture de l'annulaire avec arrachement osseux et luxations des articulations du majeur et de l'index, le bilan est extrêmement lourd. Si l'accusé a qualifié ces allégations de « *fantaisistes* » par l'intermédiaire de son conseil, M6, qui lui a permis d'être à la tête de plusieurs émissions, ne s'était jusqu'ici pas prononcée. C'est chose faite puisque la chaîne a décidé d'ouvrir une enquête en interne sur le présentateur de *Maison à vendre* « *afin de faire remonter certains points qui ne l'auraient pas été* », a expliqué un responsable du groupe télévisé à l'AFP.



Catherine Deneuve
Non connectée

« *Je suis féministe mais ne me sens pas en accord avec tous les excès du féminisme* », a expliqué Catherine Deneuve à *Paris Match*. La comédienne avait déjà exprimé des positions similaires à l'époque du mouvement #MeToo. « *Je fais attention à contrôler ce que je dis car la moindre parole prononcée peut être déformée pour alimenter les réseaux sociaux. C'est un monde effrayant, dont je me tiens éloigné.* »



















Leonardo DiCaprio
Couple en vue












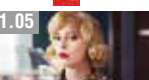
Depuis plusieurs semaines, Leonardo DiCaprio filerait le parfait amour avec la mannequin Vittoria Ceretti, âgée de 25 ans. Si, au départ, il s'agissait d'un simple flirt, leur relation s'est peu à peu transformée en histoire sérieuse. « *Ils ont passé pas mal de temps ensemble au cours des derniers mois et ils apprécient d'apprendre à se connaître de manière plus approfondie* », a confié une source proche du couple à *People*.



Sophie Turner-Jonas
La guerre est déclarée

Le torchon brûle entre Sophie Turner et Joe Jonas ! Après avoir annoncé leur divorce, l'actrice a porté plainte contre son ex-mari. Elle a accusé le chanteur de retenir le passeport de leurs deux filles et de les empêcher de l'accompagner au Royaume-Uni. Suite à cette action en justice, les anciens époux ont trouvé un accord provisoire : leurs enfants resteront à New York le temps que leur divorce soit prononcé.

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>HARRY POTTER À L'ÉCOLE DES SORCIERS ★ Film 23.50 La Brea, série</p> <p>arte</p> <p>20.55</p>  <p>TURQUIE, NATION IMPOSSIBLE Doc. 22.25 La Turquie ou la tentation du...</p> <p>LCP</p> <p>20.35</p>  <p>DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p> <p>21.00</p>  <p>LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info</p>	<p>france.2</p> <p>21.10</p>  <p>ROYAUMES DE GLACE Documentaire 22.40 Royaumes de glace, doc.</p> <p>CB</p> <p>21.20</p>  <p>PUNAISES DE LIT : LA GRANDE INVASION Doc. 23.00 Jeudi reportage</p> <p>4</p> <p>21.10</p>  <p>MAGIC MOZART Spectacle 22.20 Mon Mozart à moi, spectacle</p> <p>L'ÉQUIPE</p> <p>21.05</p>  <p>OBLIVION ★ Film 23.25 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p>france.3</p> <p>21.10</p>  <p>ALEXANDRA EHLE Série 22.45 Alexandra Ehle, série</p> <p>W9</p> <p>21.05</p>  <p>LE MASQUE DE L'ARAIGNÉE ★ Film 23.00 Enquête d'action, mag.</p> <p>G STAR</p> <p>21.10</p>  <p>LE MEILLEUR FORGERON Film 22.45 Le meilleur forgeron</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>LE PETIT NICOLAS ★ Film 22.50 Les vacances du Petit Nicolas ★</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>THE SON ★ Film 23.10 The Fabelmans ★★, film</p> <p>TMC</p> <p>21.25</p>  <p>FIFI, JUJU, TAREK ... L'HISTOIRE D'UNE BANDE Doc. 23.15 Alibi.com ★, film</p> <p>5</p> <p>21.05</p>  <p>HÔTEL TRANSYLVANIE ★ Film 22.45 Hôtel Transylvanie</p> <p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>CHIRURGIE ESTHÉTIQUE Doc. 22.35 Chirurgie esthétique</p>	<p>france.5</p> <p>21.05</p>  <p>LE BEURRE : DU BONHEUR EN MOTTE ? Doc. 22.50 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p> <p>21.05</p>  <p>LE TRANSPORTEUR ★ Film 22.55 Fast and Furious 8, film</p> <p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie</p> <p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>WHEELER DEALERS FRANCE Doc. 22.20 Wheeler Dealers France, doc.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>LA FRANCE A UN INCROYABLE TALENT 23.15 La France a un incroyable talent</p> <p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>PREMIER CONTACT ★★ Film 23.25 La 5^{ème} vague ★, film</p> <p>TF1</p> <p>21.00</p>  <p>CAMPING PARADIS Série 22.45 Camping Paradis, série</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>SNAPPED ★★ Magazine 22.05 Snapped</p>
---	---	---	--	--	--

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>NEW AMSTERDAM Série 23.10 Chicago Med, série</p> <p>arte</p> <p>20.55</p>  <p>ELLE S'EN VA ★ Film 22.45 Joyce Carol Oates, doc.</p> <p>LCP</p> <p>20.30</p>  <p>DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p> <p>21.00</p>  <p>LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info</p>	<p>france.2</p> <p>21.10</p>  <p>LES INVISIBLES Film 23.05 Infrarouge, doc.</p> <p>CB</p> <p>21.20</p>  <p>MONGEVILLE Série 23.10 Mongeville, série</p> <p>4</p> <p>21.10</p>  <p>TROP JEUNE POUR MOURIR Doc. 22.05 Trop jeune pour mourir, doc.</p> <p>L'ÉQUIPE</p> <p>21.05</p>  <p>SANS LIMITE Magazine 23.00 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p>france.3</p> <p>21.10</p>  <p>DES RACINES & DES AILES Magazine 23.10 Enquêtes de région, mag.</p> <p>W9</p> <p>21.05</p>  <p>ENQUÊTES CRIMINELLES Film 23.10 Enquêtes criminelles, mag.</p> <p>G STAR</p> <p>21.10</p>  <p>MAUVAISES HERBES ★ Film 23.05 Happiness therapy ★, film</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>CENDRILLON ★ Film 23.00 Marions-nous à Noël I, téléfilm</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.00</p>  <p>FOOTBALL : PSG / AC MILAN 22.55 Canal champions club le débrief</p> <p>TMC</p> <p>21.25</p>  <p>BOODER IS BACK 23.15 François Damiens : 20 ans de caméras cachées cultes</p> <p>5</p> <p>21.05</p>  <p>LES PARCS D'ATTRAC-TIONS PRÉFÉRÉS... 22.45 Incroyables citrouilles</p> <p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>FLIC STORY Film 22.35 Flic Story, doc.</p>	<p>france.5</p> <p>21.05</p>  <p>LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.35 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p> <p>21.05</p>  <p>CLEANERS 23.00 Cleaners</p> <p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie</p> <p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>TRAVAUX XXL : UN ÉTAGE EN PLUS 22.30 Travaux XXL : un étage en plus</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>LE MEILLEUR PÂTISSIER Jeu 23.10 Le meilleur pâtissier</p> <p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>NAKED AND AFRAID 22.20 Naked and Afraid</p> <p>TF1</p> <p>21.00</p>  <p>NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série 22.45 New York section criminelle, série</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE Série 23.00 Crimes, mag.</p>
--	--	---	--	--	---

DU 07 OCTOBRE
AU 28 OCTOBRE

-15%

sur une sélection d'articles*



LES OFFRES

SPIRITUEUX

* Offre réservée aux clients du programme de fidélité, sur une sélection d'articles signalés en magasin. Offre non cumulable avec toutes offres, bons d'achats ou promotions en cours. Voir conditions d'utilisation du programme de fidélité en cave ou sur intercaves.fr



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.









interCaves
dégustation & découvertes




4 bis Av. du Champ de Mars, 11100 Narbonne



04 68 44 85 72

TF1  21.10 VISE LE CŒUR 10 Série 22.15 Vise le cœur, série arte	france-2  21.10 ENVOYÉ SPÉCIAL Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag. C8	france-3  21.10 ON N'EFFACE PAS LES SOUVENIRS 10 22.35 La France en vrai, doc. W9	CANAL+  21.10 GANGS OF LONDON 10 Série 23.10 Plastic Odyssey, doc. TMC	france-5  21.05 DANS LES PAS DU MAMMOUTH GEANT Doc. 22.40 C ce soir, mag. TFX	6  21.10 30 JOURS MAX Film 22.50 La bande à Fifi : les nouveaux rois de la comédie red
20.55  TOTAL CONTROL Série 22.35 Total Control, série LCP	21.20  Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE 23.00 Y'a que la vérité qui compte 4 X	21.05  POMPEÏ ★ 10 Film 22.50 La petite histoire de France, série C STAR	21.25  EXPANDABLES 3 ★ Film 23.35 Expandables 2 : unité spéciale Doc	21.05  HUNGER GAMES - LA RÉVOLTE : P. 2 23.25 Hunger Games - La révolte : P 1 LCI	21.10  LES SECRETS DU PARANORMAL Doc. 22.35 Les secrets du paranormal, doc. TF1
20.35  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	21.10  AMY WINEHOUSE, UNE VIE EN 10 PHOTOS Doc. 22.05 Tribute to Miles L'ÉQUIPE	21.10  AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.35 Au cœur de l'enquête, mag. 6ter	21.05  LES TROLLS 2 ★ Film 22.45 Les rebelles de la forêt 2, téléfilm RMC	20.00  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie RMC	21.00  NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série 22.45 New York section criminelle, série TF1
21.00  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info C NEWS	21.00  BASKET-BALL : MONACO / MACCABI TEL-AVIV 23.00 L'Équipe du Soir L'ÉQUIPE	21.05  VACANCES : ON A ÉCHANGÉ NOS MAISONS Doc. 22.10 Vacances 6ter	21.10  FRENCH RIVIERA : VILLAS DE RÊVE 22.35 French Riviera : villas de rêve RMC	21.10  VINTAGE MECANIC Documentaire 22.30 Vintage Mecanic, doc. RMC	21.05  LA FAILLE ★ 10 Film 23.20 Crimes et pouvoir ★, film Doc

TF1  20.50 RUGBY : COUPE DU MONDE 22.55 Le mag de la Coupe du Monde arte	france-2  21.10 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 22.40 Génération Paname C8	france-3  21.10 BRASSENS PAR BRASSENS Doc. 23.10 La vie secrète des chansons W9	CANAL+  21.10 10 JOURS ENCORE SANS MAMAN Film 22.45 Bérengère Krief - Amour, spectacle TMC	france-5  21.05 FLORENCE FOSTER JENKINS ★ Film 22.55 Fellini, confidences retrouvées TFX	6  21.10 MISS PEREGRINE ET LES ENFANTS PARTICULIERS ★★ 23.30 Cauchemar en... red
20.55  DEUX VISAGES POUR UNE MÈRE 22.25 Sœur Sourire - Qui a tué la voix de Dieu ? LCP	21.20  LE SANG DE LA VIGNE Série 23.10 Le sang de la vigne, série 4 X	21.05  ENQUÊTE D'ACTION Magazine 23.00 Enquête d'action, mag. C STAR	21.25  PARANORMAL : LES 13 PHÉNOMÈNES... 23.40 90' Enquêtes Doc	21.05  LE BIG BÉTISIÈRE 22.55 Le Big Bétisier LCI	21.10  SAM 10 Série 22.10 Sam, série TF1
20.35  ZED - ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE 22.00 Président : le prix à payer C NEWS	21.10  PANAME COMEDY CLUB 23.55 Battle Pro, spectacle L'ÉQUIPE	21.15  STORAGE WARS : ENCHÈRES SURPRISES 22.20 Storage Wars 6ter	21.05  BALLERINA ★ Film 22.45 Fanfan ★, film RMC	20.00  LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag. RMC	21.00  SACRÉES SORCIÈRES Film 22.35 Evil, série Doc
21.00  ÇA SE DISPUTE 22.00 Soir info week-end C NEWS	21.05  AUTO : COURSES DE CAISSES À SAVON 22.55 L'Équipe du Soir L'ÉQUIPE	21.05  HAWAÏ 5-0 10 Série 22.50 Hawaï 5-0, série Doc	21.10  ALIEN THEORY 10 Documentaire 23.00 Alien Theory, doc. Doc	21.10  KARNAK, LE PLUS GRAND TEMPLE D'ÉGYPTE Doc 22.30 L'énigme de la pyramide maudite RMC	21.05  L'EMBARRAS DU CHOIX ★ Film 23.10 Faut pas lui dire ★, film Doc



AVANT – PREMIÈRE

VENDREDI 20 OCTOBRE 19h30



SAW X

CGR
CINEMAS

NARBONNE

NOMBREUX TERRAINS DISPONIBLES EN EXCLUSIVITÉ !



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



**1^{ER} CONSTRUCTEUR
DE MAISONS EN FRANCE**



RE 2020
Réglementation Environnementale 2020



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

LE PSYCHO TEST

100 % vous



Quel est votre rapport au temps ?

Résultats



Vous avez une majorité de A :

Le temps, c'est de l'argent

Vous êtes un(e) maniaque de l'organisation et ne laissez aucune place à l'imprévu. C'est simple, vos cinq prochaines années sont déjà bookées. Ce contrôle permanent du temps vous permet de ne jamais être en retard et de toujours respecter vos délais, mais ne vous laisse aucun répit. Essayez de souffler de temps en temps, vous verrez cela vous fera le plus grand bien !

Vous avez une majorité de B :

Un bon équilibre

Vous n'êtes pas du genre à surcharger votre agenda ni à tout remettre au lendemain. Vous êtes organisé(e) et savez gérer parfaitement votre temps pour que vous puissiez vous y retrouver tant au niveau professionnel que personnel. Même si vous avez un emploi du temps chargé, vous savez ralentir quand il faut et profiter des petits plaisirs de la vie !

Vous avez une majorité de C :

Champion(ne) de la lenteur

« Pas trop vite », cela pourrait être votre devise. Vous aimez prendre votre temps et avez horreur que l'on vous presse. Vous remettez tout au lendemain et avez du mal à prendre des décisions importantes. Prévoir une soirée dans un mois ? Vous ne savez même pas où vous serez demain, alors dans un mois... Vous préférez vous laisser porter par les événements. Au moins, vous n'êtes pas sujet au stress !

Nous n'avons pas tous le même rapport au temps : certains ont tendance à profiter de chaque seconde, tandis que d'autres préfèrent se laisser vivre tranquillement. Et vous ? Êtes-vous du genre à vivre à 100 à l'heure ou plutôt à traîner des journées entières sans rien faire ? Pour le savoir, répondez à ces quelques affirmations.

1/ Vous avez du mal à prendre des décisions.

- A. Jamais
- B. Parfois
- C. Toujours

2/ Vous arrivez en retard à vos rendez-vous.

- A. Jamais
- B. Parfois
- C. Toujours

3/ Vous laissez de la place à l'imprévu.

- A. Jamais
- B. Parfois
- C. Toujours

4/ Vous avez du mal à vous projeter dans votre vie.

- A. Jamais
- B. Parfois
- C. Toujours

5/ Vous appréciez les relations stables.

- A. Toujours
- B. Parfois
- C. Jamais

6/ Vous organisez vos vacances au dernier moment.

- A. Jamais
- B. Parfois
- C. Toujours

7/ Que ce soit en période de travail ou de vacances, vous vous levez tôt.

- A. Toujours
- B. Parfois
- C. Jamais

8/ Vous avez tendance à tout repousser au lendemain.

- A. Jamais
- B. Parfois
- C. Toujours

9/ Lorsque vous avez du temps devant vous, vous vous en servez pour prendre de l'avance sur ce que vous avez à faire.

- A. Toujours
- B. Parfois
- C. Jamais

10/ Vos proches se plaignent de ne jamais vous voir.

- A. Jamais
- B. Parfois
- C. Toujours



URBAN CULTURE

SORTIES

20/10

HALLOWEEN IMPRO Spectacle d'improvisation théâtrale

€ 10,00€

🕒 Le 20 octobre 2023 à 21h00

📍 Théâtre de l' Entresort - Narbonne

La Brigade du Bonheur



du
19/05
au
30/11

NARBONNE EN BD Images du Moyen-âge

€ Entrée libre

🕒 Tous les jours de 10h00 à 18h00

📍 Palais-Musée des Archevêques - Saint-Martial - Narbonne



du
24/05
au
31/12

VESTIGES DU FUTUR Parcours d'art contemporain

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

🕒 Tous les jours de 10h00 à 18h00 ((basse saison : du 1er octobre au 30 avril)

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



du
29/09
au
29/11

ARTISTES HORS NORMES Exposition picturale

€ Entrée libre

🕒 Du mardi au samedi de 09h00 à 12h00 et de 14h30 à 18h30

📍 Ostal Occitan Narbonès , 31 rue Jean Jaurès - Narbonne



PLACE CARNOT

Fête du Vin

19
OCTOBRE 2023
20

Dégustation
Concerts gratuits
Animations



— Programme complet sur —

www.carcassonne.org

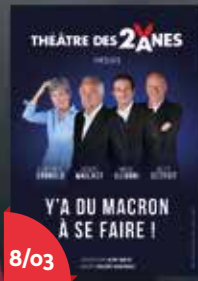
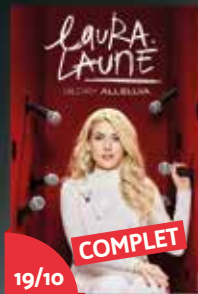


Réservez vos
places pour
les meilleurs
shows sur
scène !

SAISON
2023/2024



THÉÂTRE
Jean-Alary



Programme et réservations

www.theatre.carcassonne.org



TÉL. 04 68 115 915

