

# URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

*"Fêtes"*  
*Le Plein d'Émotions!*

SCÈNE CULTURELLE, SPORTIVE ET ÉVÉNEMENTIELLE

## NARBONNE ARENA



PROGRAMMATION 2024 EN PAGES CENTRALES

# GRANDE TOMBOLA DE NOËL

DU 1ER AU 30 DÉCEMBRE 2023

HO  
HO  
HO



EN VILLE

Commerçants du Cœur de Narbonne





**URBAN**  
*Noël*



*Féeries  
de Noël*

## NOËL À NARBONNE UNE PARENTHÈSE MERVEILLEUSE

Noël est une période de partage et de fête qui marque une pause chaleureuse en plein hiver. Du 02 décembre 2023 au 07 janvier 2024, les Féeries de Noël reviennent pour envelopper Narbonne d'une aura de magie et de féerie.



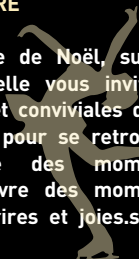
Les rues se transformeront en un véritable conte de Noël, grâce aux illuminations, aux décors féériques, et aux bonhommes de neige qui viendront vous saluer. La Ville de Narbonne vous propose un large éventail d'animations, qui créeront une atmosphère magique et enchanteuse. Petits et grands seront émerveillés.

### LE MARCHÉ DE NOËL

Sur la promenade des Barques, les chalets du marché de Noël sont comme de petits villages enchantés, où l'on trouve des trésors cachés... décorations de Noël, arts de la fête, produits du terroir, fabrications artisanales, vin chaud, gourmandises... Un régal pour le yeux et les papilles !

### LA PATINOIRE

Nichée au coeur du village de Noël, sur la promenade des Barques, elle vous invite à partager les joies festives et conviviales de la glisse. C'est l'endroit idéal pour se retrouver entre proches et vivre des moments mémorables, rythmé et vivre des moments mémorables, rythmés par rires et joies. s par rires et joies.



### LE PALAIS DU JEU

Dans un décor médiéval, remontez le temps et plongez dans un nouvel univers. Au Palais musée des archevêques, princesses et chevaliers vous attendent, avec une foule de jeux pour tous les âges.

### À NE PAS MANQUER !



- Le spectacle Son & Lumière (du 16 au 24 décembre 2023 de 18h à 20h)  
Vous êtes invités à un voyage magique dans un parcours lumineux à travers trois lieux emblématiques de la ville. Des projections de lumières, des musiques envoûtantes et des créatures féériques vous feront vivre une expérience unique.

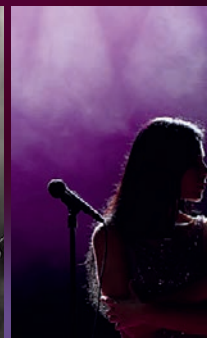


- La maison du Père Noël (du 02 au 24 décembre 2023)  
Un véritable havre de paix et de magie. Au sein d'un décor féérique, vous pourrez rencontrer le Père Noël, et prendre une photo souvenir. Un moment inoubliable à partager en famille."

- Le concert du Nouvel An (le 21 janvier 2024 à l'Arena de Narbonne)  
Le rendez-vous incontournable de fête et de convivialité incontournable de l'Orchestre d'harmonie de Narbonne. Au son des plus belles mélodies classiques, vous pourrez célébrer la nouvelle année en beauté !



**URBAN  
SHOWS**



# ««« SORTIES »»»

09/12  
20H30



Une pièce de Francis Veber  
scène d'André Dussollier

JIMINI ET CIE  
"Le dîner de cons"  
Salle des fêtes de Saint-Affrique - Vias

09/12  
18H00

théâtre  
+ cinéma



CIE LA VOLIGE  
"Monte-Cristo"  
Route de Raissac - Canet d'Aude

19/12  
20H00



CIRQUE D'UKRAINE SUR GLACE  
"Le Royaume des Glaces"  
Arena - Narbonne

16/12  
21H00



Cette fois  
je prend  
de

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

22/12  
23/12  
20H00

théâtre  
+ cinéma



CIE MACHINE DE CIRQUE  
"La galerie"  
Théâtre Scène Nationale - Narbonne

19/01/24  
20H00



ELODIE POUX  
"Le Syndrome du Papillon"  
Arena - Narbonne

**Noël approche à grands pas** et, avec lui, son lot de **magie**, de **féerie** et de **traditions**. C'est une période de l'année où l'on se retrouve en famille et entre amis pour célébrer **l'amour, la paix et la joie**.

L'équipe d'Urban TV a été emportée par cette effervescence et vous a concocté une édition particulièrement enchanteresse...

Retrouvez les animations de Noël prévues par les villes de **Narbonne, Gruissan** et **Carcassonne**, confectionnez de savoureux sablés de fête en famille, **fabriquez votre propre calendrier de l'avent**, et **profitez des offres de fin d'année** des commerçants narbonnais pour vos cadeaux ou simplement vous faire plaisir.

Et parce qu'on a pensé au moindre détail, découvrez en pages 13 & 14 de jolies petites étiquettes à découper pour vos présents.

Comme d'habitude, en plus des programmes TV, vous pouvez découvrir les prochaines

**sorties** (spectacles, culture, sport...), réaliser et déguster **la/les recette(s) de saison**, consulter **l'horoscope**, vous divertir avec les **jeux**...

Sans plus tarder, feuilletez le **nouveau numéro d'Urban TV & Sorties** sur [www.urbantv-narbonne.fr](http://www.urbantv-narbonne.fr), ou parcourez les programmes TV de vos chaînes préférées en temps réel !

**Et n'oubliez pas de nous suivre sur les réseaux sociaux pour avoir les bons plans et les sorties du Grand Narbonnais, toujours dans la poche !**

Toute l'équipe vous souhaite de joyeuses et chaleureuses fêtes de fin d'année !

Bonne lecture à toutes et à tous.

HO  
HO  
HO



**Le 16 décembre 2023**  
**Théâtre de l'Ardailon - Vias**

Spectacle à  
**21h00**



Programmation et réservation sur : [www.theatredelaposte.fr](http://www.theatredelaposte.fr)  
Une info , un conseil : **06 47 71 25 66**



NARBONNE

# Fête de Noël

DU 2 DÉCEMBRE

— AU

7 JANVIER

MAISON DU PÈRE NOËL  
SON ET LUMIÈRE •  
FÊTE FORAINE

Graphisme - Direction de la communication - Ville de Narbonne



ONNE

ies  
Noël

CEMBRE

U —

ER 2024

ÉL • PALAIS DU JEU

MARCHÉ DE NOËL

• PATINOIRE

 Narbonne  
AU CŒUR DES POSSIBLES



<b>TF1</b> 21.10 <b>STAR ACADEMY</b> 23.45 Star Academy <b>arte</b>	<b>france.2</b> 21.20 <b>LA GRANDE FÊTE DU TÉLÉTHON</b> 23.00 La grande fête du Téléthon <b>C8</b>	<b>france.3</b> 21.10 <b>ENQUÊTE PARALLÈLE</b> Téléfilm 22.40 Crime à Martigues, téléfilm <b>W9</b>	<b>CANAL+</b> 21.00 <b>BOXE : REUNION DE ROLAND-GARROS</b> 22.40 Boxe : Tony Yoka / Ryad Merhy <b>TMC</b>	<b>france.5</b> 21.00 <b>ÉCHAPPEES BELLES</b> Magazine 22.30 Échappées belles, mag. <b>TFX</b>	<b>6</b> 21.10 <b>9-1-1 : LONE STAR</b> Série 21.55 9-1-1 : Lone Star, série <b>TF1</b>
20.50 <b>GARDIENS DE LA FORÊT</b> Documentaire 23.15 Le mystère des rivières volantes <b>LCP</b>	21.10 <b>ALAMO</b> ★ Film 00.00 Samedi reportage, mag. <b>4</b>	21.05 <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire de France, série <b>G STAR</b>	21.10 <b>COLUMBO</b> Série 23.00 90' Enquêtes, mag. <b>6</b>	21.05 <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> Mag. 23.05 Chroniques criminelles, mag. <b>LCI</b>	21.10 <b>THE BIG BANG THEORY</b> Série 22.30 The Big Bang Theory, série <b>TF1</b>
21.00 <b>UN MONDE EN DOC</b> Magazine 22.30 Soignants à cœur ouvert, doc. <b>C NEWS</b>	21.10 <b>LA BOUM ÉTERNELLE</b> Doc. 22.35 Cyril Collard, à la vie, à l'amour <b>L'ÉQUIPE</b>	21.10 <b>GHOST HUNTERS</b> Documentaire 22.00 Ghost Hunters, doc. <b>6ter</b>	21.05 <b>BATTLEBOTS - LE CHOC DES ROBOTS</b> 22.00 Battlebots - Le choc des robots <b>RMC</b>	20.00 <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochébin, mag. <b>RMC</b>	21.00 <b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.50 Joséphine, ange gardien, série <b>TF1</b>
21.00 <b>FACE À PHILIPPE DE VILLIERS</b> Mag. 22.00 Soir info week-end <b>C NEWS</b>	21.05 <b>COURSE-POUR-SUITE : WORLD CHASE TAG</b> 22.55 MMA <b>4</b>	21.05 <b>NOËL AU CHALET</b> Téléfilm 22.50 Il était une fois Noël, téléfilm <b>6ter</b>	21.10 <b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 23.05 Retour à l'instinct primaire <b>RMC</b>	21.10 <b>100 JOURS AVEC LES DEPANNEURS DE L'AUTOROUTE</b> 22.30 Cédric Doumbe <b>RMC</b>	21.05 <b>DOWNTON ABBEY</b> Série 23.15 Héritages, wmag. <b>TF1</b>

<b>TF1</b> 21.10 <b>THE PASSENGER</b> ★ Film 23.05 Ice road, film <b>arte</b>	<b>france.2</b> 21.10 <b>MOURIR PEUT ATTENDRE</b> ★ Film 23.50 Beau Geste, mag. <b>C8</b>	<b>france.3</b> 21.10 <b>LES ENQUÊTES DE VERA</b> Série 22.40 Les enquêtes de Vera, série <b>W9</b>	<b>CANAL+</b> 21.10 <b>RICHARD WILLIAMS - JEU, SET ET LÉGENDES</b> Documentaire 22.45 Hot ones <b>TMC</b>	<b>france.5</b> 21.05 <b>TRAIN - LA NOUVELLE BATAILLE DU RAIL</b> Doc. 23.00 Bons basiers du bled, doc. <b>TFX</b>	<b>6</b> 21.10 <b>ZONE INTERDITE</b> Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag. <b>nj</b>
21.00 <b>ANGEL HEART</b> Film 22.50 Robert De Niro, doc. <b>LCP</b>	21.10 <b>BALADE ENTRE LES TOMBES</b> ★ 23.15 Jeudi reportage, mag. <b>4</b>	21.05 <b>TRANSFORMERS : THE LAST KNIGHT</b> ★ Film 23.50 Héroïnes, film <b>G STAR</b>	21.10 <b>LES MYSTÈRES DE L'AMOUR</b> Série 23.20 Du club Dorothée aux Mystères... <b>6</b>	21.05 <b>LES GAMINS</b> ★ Film 23.00 Dikkenek ★, film <b>LCI</b>	21.10 <b>LE NOMBRE MAGIQUE DE NOËL</b> 23.05 La destination de Noël, téléfilm <b>TF1</b>
21.00 <b>REMBOB'INA</b> Mag. 23.30 Ces idées qui gouvernent le monde, mag. <b>C NEWS</b>	21.10 <b>F(L)AMMES</b> Spectacle 22.50 La Cerisaie, spectacle <b>L'ÉQUIPE</b>	21.10 <b>CHICAGO FIRE</b> Série 22.45 Chicago Fire, spectacle <b>6ter</b>	21.05 <b>LA VÉRITÉ SI JE MENS ! 2</b> ★ Film 23.10 La vérité si je mens ! ★, film <b>RMC</b>	20.00 <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochébin, mag. <b>RMC</b>	21.00 <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> Série 22.50 New York section criminelle, série <b>TF1</b>
21.00 <b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 Les visiteurs du soir <b>C NEWS</b>	21.05 <b>FLÉCHETTES : COUPE DU MONDE</b> 22.40 L'Équipe du Soir, mag. <b>4</b>	21.05 <b>MARIAGES !</b> ★ Film 23.00 On a échangé nos Noël, téléfilm <b>6ter</b>	21.10 <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> Doc. 23.00 Faites entrer l'accusé, doc. <b>RMC</b>	21.10 <b>PÊCHE XXL : DERNIERS GÉANTS</b> Doc. 22.05 Pêche XXL : derniers géants, doc. <b>RMC</b>	21.05 <b>CANDICE RENOIR</b> Série 22.10 Candice Renoir, série <b>TF1</b>





# URBAN Noël

## LE CALENDRIER DE L'AVENT : UNE TRADITION FESTIVE À PERSONNALISER

L'attente de Noël est une période de joie et de partage pour petits et grands. Le calendrier de l'Avent est un incontournable qui permet de patienter jusqu'au jour J en découvrant une petite surprise chaque jour.

Fabriquer son propre calendrier de l'Avent est une activité ludique et créative qui permet de personnaliser son cadeau. On peut choisir les matériaux, les couleurs, les surprises et les messages. C'est une façon de faire plaisir à ses proches et de créer des souvenirs inoubliables. Voici quelques idées...

### UN CALENDRIER DE L'AVENT EN GUIRLANDE

Il suffit de 24 petits sachets ou pochettes en papier ou en tissu, de les décorer et de les suspendre à une guirlande avec des petites pinces en bois ou encore les déposer dans un panier

### DES MESSAGES GLISSÉS

À réaliser avec des manchons de cuivre achetés dans un magasin de bricolage (ou un tube de cuivre découpé avec une scie à métaux si vous avez envie de bricoler ! Evidemment, les cadeaux doivent tenir sur une feuille de papier roulée, mais cela donne envie d'offrir des "bons pour", des déclarations d'amour ou des coloriages, non ?



### UNE FORÊT DE SAPINS

Pour le réaliser, il faut fabriquer des cônes de papiers décoratifs de différents tailles (le plus grand pour le 24 !), et simplement les poser sur une cheminée ou une étagère par exemple.



### QUELLES SURPRISES ?

Votre calendrier de l'Avent est terminé ? Il est maintenant temps de le garnir ! Mais que mettre à l'intérieur ?

Voici quelques idées, en fonction de votre budget et de la taille de vos cases :

- Des douceurs et des friandises
- Des petits mots doux
- Des photos
- Des objets préférés de votre enfant : figurines, voiturettes, etc.
- Des produits de beauté ou de lifestyle : pour les amateurs de cocooning.

Soyez inventifs et à l'écoute de vos envies ! Le calendrier de l'Avent est une occasion de créer des moments de joie et de partage en famille.

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>DIRTY DANCING</b> ★★</p> <p>23.00 De Dirty dancing à Ghost : le destin brisé..., doc.</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.50</p> <p><b>LA PRINCESSE DE CLEVES</b> Film</p> <p>22.40 Falbalas, film</p> <p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p> <p><b>DÉBATDOC</b> Documentaire</p> <p>22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine</p> <p>22.00 Soir info</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>L'ART DU CRIME</b> Série</p> <p>22.50 L'art du crime, série</p> <p><b>C8</b></p> <p>21.20</p> <p><b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série</p> <p>23.10 Commissaire Magellan, série</p> <p><b>4</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MALIK DJOUDI AUX FRANCOFOLIES DE LA ROCHELLE</b></p> <p>21.55 Tété à la Cigale</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LA CHAÎNE L'ÉQUIPE FÊTE SES 25 ANS</b></p> <p>23.00 L'Équipe du Soir,</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LA VACHE</b> ★</p> <p>Film</p> <p>22.50 La ligne bleue, doc.</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.05</p> <p><b>IRON MAN</b> ★</p> <p>Film</p> <p>23.30 Yesterday ★, film</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ROMAN FRAYSSINET - ALORS</b> 10</p> <p>23.05 Les duos impossibles de Ferrari</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>KAAMELOTT</b> Série</p> <p>23.00 Kaamelott, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>PAMELA ROSÉ, LA SÉRIE</b> 10, Série</p> <p>22.35 De grandes espérances ★, film</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p> <p><b>LE SEIGNEUR DES ANNEAUX ; LA COMMUNAUTÉ</b> ★ 10</p> <p>00.30.90' Enquêtes</p> <p><b>QVC</b></p> <p>21.05</p> <p><b>DESTINATION NOËL</b> Téléfilm</p> <p>22.50 Sous les lumières de Noël, téléfilm</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LES PIRES ACCIDENTS : ROUTES</b></p> <p>22.05 Les pires accidents : routes</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>BIGGER THAN US</b> Documentaire</p> <p>22.40 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>APPELS D'URGENCE</b> 10</p> <p>22.00 Appels d'urgence, mag.</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine</p> <p>22.00 Brunet, Brous-souloux et cie</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>TITANIC : LE NAUFRAGE AURAIT-IL PU ÊTRE ÉVITÉ ?</b></p> <p>22.30 Titanic, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>APPEL À TÉMOINS</b> Magazine</p> <p>22.20 Appel à témoins, mag.</p> <p><b>neji</b></p> <p>21.10</p> <p><b>CRIMES</b></p> <p>Documentaire</p> <p>22.55 Crimes, doc.</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p> <p><b>SISSI</b> ★</p> <p>Film</p> <p>23.00 New York section criminelle, série</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES PRIORITAIRES</b> Série</p> <p>22.05 The closer</p>
--	---	---	--	---	--

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>HARRY POTTER ET LES RELIQUES DE LA MORT - P.1</b> ★</p> <p>23.40 La Brea, série</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.55</p> <p><b>TIBET-CHINE : LE DERNIER SOUFFLE</b></p> <p>22.20 Japon : la fin du pacifisme ?, doc.</p> <p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p> <p><b>DÉBATDOC</b> Documentaire</p> <p>22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine</p> <p>22.00 Soir info</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LAISSEZ-VOUS GUIDER</b> Magazine</p> <p>23.15 Laissez-vous guider, mag.</p> <p><b>C8</b></p> <p>21.20</p> <p><b>COLORADO</b> Film</p> <p>23.05 Vera Cruz ★, film</p> <p><b>4</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LES OUVERTURES DE TCHAIKOVSKY</b></p> <p>22.35 Les clefs de l'orchestre de J.-F. Zygel</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>21.05</p> <p><b>600 KILOS D'OR PUR</b> ★ 10, Film</p> <p>23.00 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ALEX HUGO</b> 10, Série</p> <p>22.40 Alex Hugo, série</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LES ROUTES LES PLUS DANGEREUSES</b></p> <p>22.05 Les routes les plus dangereuses</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE MEILLEUR FORGERON</b> 10</p> <p>22.45 Le meilleur forgeron</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>NCIS</b> 10, Série</p> <p>22.50 NCIS, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LES ÂMES SŒURS</b> Film</p> <p>22.50 L'amour et les forêts ★, film</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p> <p><b>LES ROIS DE LA DÉMESURE</b> Doc.</p> <p>22.25 Les rois de la démesure, doc.</p> <p><b>QVC</b></p> <p>21.05</p> <p><b>CHICKEN RUN</b> ★</p> <p>Film</p> <p>22.45 Transformers Earthspark</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> 10, Doc.</p> <p>22.35 Affaire Daval : la grande enquête</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>JAMBON, LARD ET LA MANIÈRE</b> Doc.</p> <p>22.50 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>ET TA SŒUR</b> ★</p> <p>Film</p> <p>22.55 Chroniques criminelles, mag.</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine</p> <p>22.00 Brunet, Brous-souloux et cie</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>TGV M : LA TECHNO DU NOUVEAU FLEURON DE LA SNCF</b></p> <p>22.15 Armée française</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LA FRANCE A UN INCROYABLE TALENT</b></p> <p>22.25 La France a un incroyable talent</p> <p><b>neji</b></p> <p>21.10</p> <p><b>HUNTER KILLER</b> ★</p> <p>Film</p> <p>23.25 Hurricane ★, film</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p> <p><b>CAMPING PARADIS</b> Série</p> <p>22.50 Camping Paradis, série</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>SNAPPED SPECIAL</b> 10, Documentaire</p> <p>22.55 Snapped spécial : Ted Bundy, doc.</p>
--	--	--	---	--	---

LES DOUCEURS DE *Madeleine*



*Ici,  
nous privilégions  
les produits artisanaux  
et régionaux !*

Biscuiterie sucrée et salée,  
produits des terroirs,  
compositions personnalisées,  
produits bio sans gluten  
& sans lactose

*Découvrez notre boutique  
sur Facebook*



PETITS PÂTÉS DE PÉZÉNAS



MACARONS SANS GLUTEN ET SANS LACTOSE



64 rue Droite, 11100 Narbonne  
Du lundi au samedi | 09h30 - 12h30 / 14h30 - 18h30

<p><b>TFI</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>NEW AMSTERDAM</b> Série 22.00 New Amsterdam, série</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>APPALOOSA</b> ★ Les mille vies de Jorge Semprún, doc.</p> <p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p>  <p><b>DEBATDOC</b> Documentaire Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info</p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>A CÔTÉ DE SES POMPES</b> Téléfilm 22.45 Justice en France, doc.</p> <p><b>C8</b></p> <p>21.20</p>  <p><b>MONGEVILLE</b> Série 23.10 Mongeville, série</p> <p><b>.4 X</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>QUEEN - HUNGARIAN RHAPSODY</b> 22.35 Freddie Mercury, une vie...</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LEON</b> ★ Film 23.00 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>SECRETS D'HISTOIRE</b> Mag. 23.00 Les héros du patrimoine, doc.</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b> Magazine 23.10 Que s'est-il vraiment passé ?</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LAURA LAUNE</b> Spectacle 22.40 Les duos impossibles de Ferrari</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>TERMINATOR GENISYS</b> Téléfilm 23.00 Kaamelott, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>FOOTBALL : DORTMUND / PSG</b> 22.35 Canal Champions Club le debrief</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>LES REPORTAGES DE MARTIN WEILL</b> 23.05 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>100 JOURS AVEC LES GENDARMES DE BOURGOGNE</b> 22.30 100 jours avec</p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine 22.35 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE</b> 22.55 Cleaners</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES PLUS GRANDES PLACES DE PARIS</b> Doc. 22.30 Concorde</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE MEILLEUR PÂTISSIER</b> Jeu 23.10 Le meilleur pâtissier</p> <p><b>nt1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>21 JOURS POUR SURVIVRE</b> 22.25 Naked and Afraid</p> <p><b>TFI</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> 22.50 New York section criminelle, série</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>CASTLE</b> Série 22.05 Castle, série</p>
---	--	--	--	--	--

<p><b>TFI</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>PANDA</b> Série 23.00 Camille &amp; images</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>LIFE ON MARS</b> Série 22.40 Life on Mars, série</p> <p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p>  <p><b>DEBATDOC</b> Documentaire Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info</p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ENVOYÉ SPECIAL</b> Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag.</p> <p><b>C8</b></p> <p>21.20</p>  <p><b>Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE</b> 23.10 Y'a que la vérité qui compte</p> <p><b>.4 X</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>JUMP !</b> Documentaire 21.40 Taïc, spectacle</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>BASKET-BALL : ASVEL / PANATHINAÏKOS</b> 22.55 L'Équipe du Soir</p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES BOIS MAUDITS</b> Téléfilm 22.35 La France en vrai, doc.</p> <p><b>W9</b></p> <p>20.50</p>  <p><b>FOOTBALL : BRIGHTON / OM OU CRUELLE</b> 23.00 Les 20 chansons</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>L'AGENCE AUX 1 000 MARIAGES</b> 22.10 L'agence aux 1 000 mariages</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LOVE &amp; DEATH</b> Série 22.45 Love &amp; Death, série</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>L'AGENCE : L'IMMOBILIER DE LUXE EN FAMILLE</b> 22.20 L'agence</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>CAUCHEMARS AU PARC D'ATTRACTION</b> 22.15 Cauchemars au parc d'attraction</p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>TOUR EIFFEL, LE RÊVE D'UN VISIONNAIRE</b> Doc. 22.40 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LA BOUM 2</b> ★ 23.10 La boum, film</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES ROUTIERS : PROFESSION CHAUFFEUR POIDS LOURD</b> Doc. 22.35 Les routiers</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ARNAQUES ! OU FOOTBALL : BRIGANTON / OM</b> 23.10 Arnaques !, mag.</p> <p><b>nt1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES MASTERS DU RIRE</b> 23.00 Francois-Xavier Demaison</p> <p><b>TFI</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>LARGO WINCH</b> ★ 23.05 New York section criminelle, série</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>DANGEREUSE SEDUCTION</b> ★ Film 23.10 Mystic river ★★, film</p>
---	--	---	---	--	--

# Etiquettes de Noël à découper



Pour



Pour

HO  
HO  
HO



Pour



Pour



Pour



Pour



Pour



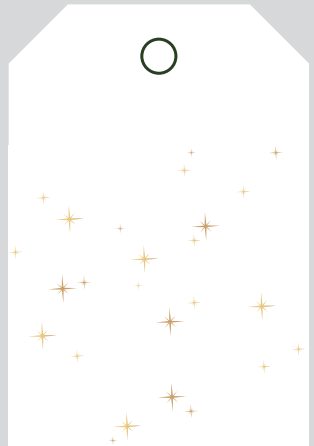
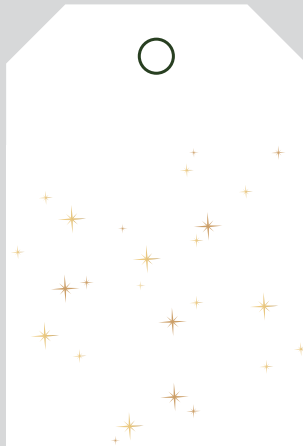
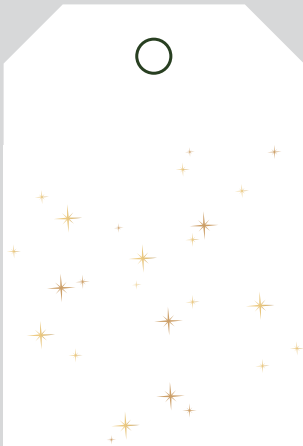
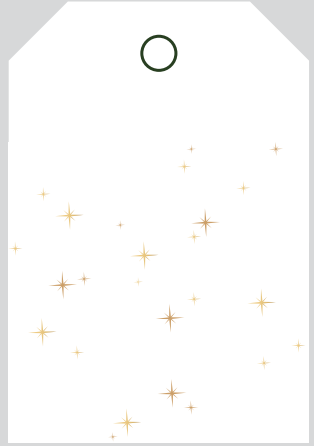
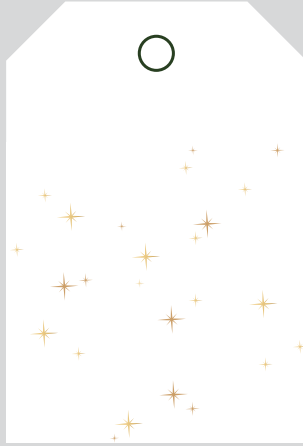
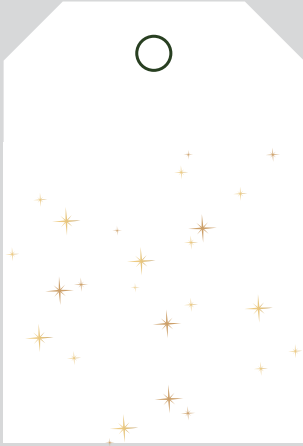
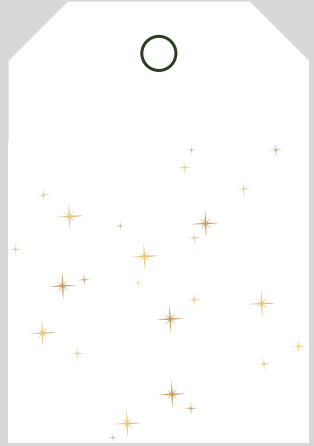
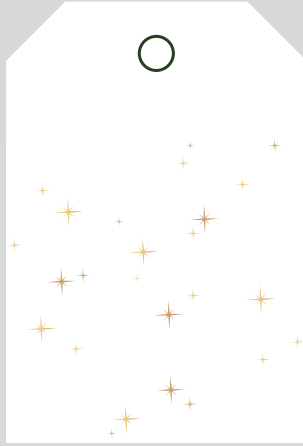
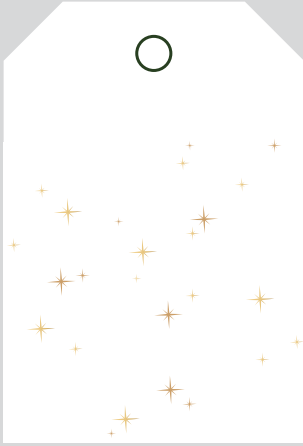
Pour



Pour



*Etiquettes de Noël à découper*



OFFREZ-VOUS  
DE LA  
TRANQUILLITÉ  
POUR

Noël



VAP'ART

Vape & CBD Shop

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

10 Bd Docteur Lacroix - 11100 Narbonne

# NARBONNE ARENA

**Billetterie**  
dans les points de  
vente habituels

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

et sur  
**narbonne-arena.fr**

**M. POKORA**  
EPICENTRE TOUR  
LA TOURNÉE DES 20 ANS

8 JUIN 2024



**STARS 80**  
ENCORE!

3 NOV. 2024



**ÉLODIE POUX**  
NOUVEAU SPECTACLE

19 JAN. 2024



**MICHEL JONASZ**

26 JAN. 2024



**LES CHEVALIERS  
DU FIEL**

28 JAN. 2024



**50 FLOYD**

2 FÉV. 2024



**JÉRÉMY FERRARI**

10 FÉV. 2024



**SHAKA  
PONK**

16 FÉV. 2024



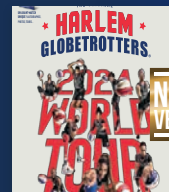
**PATRICK  
BRUEL**

27 FÉV. 2024



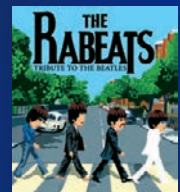
**FLASHDANCE**

7 MARS 2024



**HARLEM  
GLOBETROTTERS**

20 MARS 2024



**THE  
RABÉATS**

23 MARS 2024





**TRIAL INDOOR  
INTERNATIONAL**

**30 MARS 2024**



**QUEEN  
EXTRAVAGANZA**

**5 AVR. 2024**



**FRÉDÉRIC  
FRANÇOIS**

**14 AVR. 2024**



**LE LAC DES  
CYGNES**

**16 AVR. 2024**



**CALOGERO**

**26 AVR. 2024**



**ROMÉO  
ET JULIETTE**

**25 MAI 2024**



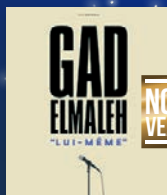
**MESSMER  
NOUVEAU SPECTACLE**

**5 JUIN 2024**



**LAURENT  
GERRA  
NOUVEAU SPECTACLE**

**7 JUIN. 2024**



**GAD  
ELMALEH**

**5 JUL. 2024**



**L'HERITAGE  
GOLDMAN  
AVEC MICHAEL JONES**

**29 SEPT. 2024**



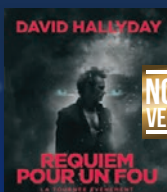
**FLORENT  
PEYRE**

**3 OCT. 2024**



**MANIA  
THE ABBA  
TRIBUTE**

**4 OCT. 2024**



**DAVID  
HALLYDAY  
REQUIEM POUR UN FOU**

**26 NOV. 2024**



**C'EST DÉCIDÉ  
JE DEVIENS  
UNE CONNASSE**

**5 DÉC. 2024**



**LES COMÉDIES  
MUSICALES**

**6 DÉC. 2024**



**EDGAR-YVES**

**13 DÉC. 2024**



**CASSE-  
NOISETTE**

**20 DÉC. 2024**



**ALDEBERT  
ENFANTILLAGES**

**24 JAN. 2025**



**BOLÉRO**

**5 FÉV. 2025**



**AHMED  
SYLLA**

**7 FÉV. 2025**

**Retrouvez-nous sur :**  
facebook.com/NarbonneArena11

... et d'autres à venir !  
**narbonne-arena.fr**





# URBAN Noël

## RECETTE DES SABLÉS DE NOËL À FAIRE EN FAMILLE

### INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 125 g de beurre mou
- 100 g de sucre en poudre
- 1 œuf
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

### Décorations

- Du sucre glace
- Des vermicelles de chocolat
- Des étoiles en sucre
- Des bonbons

### INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un saladier, mélangez la farine, le beurre, le sucre, l'œuf, la vanille et le sel.
3. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène.
4. Formez une boule avec la pâte et enveloppez-la dans du film alimentaire.
5. Réfrigérez la pâte pendant au moins 30 minutes.
6. Préparez les décorations.
7. Abaissez la pâte sur une surface légèrement farinée.
8. Découpez les sablés à l'aide d'emporte-pièces de Noël.
9. Placez les sablés sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
10. Enfournez les sablés pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
11. Laissez refroidir les sablés sur une grille.
12. Décorez les sablés avec le sucre glace, les vermicelles de chocolat, les étoiles en sucre ou les bonbons.

### CONSEILS

- Pour des sablés plus moelleux, utilisez du beurre demi-sel.
- Pour des sablés plus parfumés, ajoutez une cuillère à café de cannelle ou de gingembre en poudre.
- Vous pouvez également ajouter des fruits secs, des noix ou des pépites de chocolat à la pâte.



### ASTUCES POUR LES ENFANTS

- Laissez les enfants pétrir la pâte et découper les sablés.
- Vous pouvez faire un glaçage et y ajouter du colorant alimentaire. Amusement et créativité garantis !

Une recette gourmande facile à réaliser.  
Petits et grands seront ravis...

Du 14 au 31 décembre 2023

Offrez-vous  
LES HALLES  
SUR UN PLATEAU !



66 commerces de bouche  
2800m<sup>2</sup> de produits extra frais

AU MENU  
DES FESTIVITES

GOURMANDISES

MUSIQUE

DIVERTISSEMENTS

JEUX



OUVERTURE les 24 & 31 décembre jusqu'à 19h  
les 25 décembre & 1er Janvier de 8h30 à 13h

Programme, commerces participants et conditions chez votre commerçant  
et sur : [www.narbonne.halles.fr](http://www.narbonne.halles.fr)

ou   Les Halles De Narbonne

AVEC LE SOUTIEN DE



Narbonne

URBAN  
& SORTIES TV



Les Halles  
de Narbonne  
Passion des Commerçants  
Fierté des Narbonnais

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>STAR ACADEMY</b> 23.45 Star Academy</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.55</p> <p><b>TOUTE LA VÉRITÉ</b> Téléfilm 22.30 Charles Bronson, doc.</p> <p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p> <p><b>ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE</b> 22.00 Les maîtres des jeux télé, doc.</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>ÇA SE DISPUTE</b> ÇA SE DISPUTE 22.00 Soir info week-end</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ASTRID ET RAPHAËLLE</b> Série 23.10 Taratata 100 % live</p> <p><b>G8</b></p> <p>21.20</p> <p><b>LE SANG DE LA VIGNE</b> Série 23.10 Le sang de la vigne, série</p> <p><b>4</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ARCOMIK FÊTE SES 20 ANS EN HUMOUR</b> 22.45 Paname Comedy Club</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>21.10</p> <p><b>FUTSAL : FRANCE / SLOVAQUIE</b> 23.05 L'Equipe du Soir, mag.</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ON S'ÉTAIT DIT RENDEZ-VOUS... AVEC PATRICK BRUEL</b> Doc. 23.10 Enrico Macias</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.05</p> <p><b>ENQUÊTE D'ACTION</b> Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.20</p> <p><b>LE GRAND BÉTISIER</b> 22.45 Le grand bêtisier</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>HAWAII 5-0</b> Série 22.50 Hawaii 5-0, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>SPIDER-MAN : ACROSS THE SPIDER-VERSE</b> Film 23.25 Transformers</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p> <p><b>FOLIE DE NOËL : DÉCORATION XXL</b> 22.35 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>RMC STORY</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ALIEN THEORY</b> Documentaire 22.05 Alien Theory, doc.</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>TALONS AIGUILLES</b> ★ Film 23.00 Mangas, une révolution française</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>SUPER NANNY</b> Magazine 22.50 Super Nanny, mag.</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochébin, mag.</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>L'INTÉGRALE J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS</b> 22.45 J'irai dormir chez vous, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>DRAGONS 3 : LE MONDE CACHÉ</b> ★★ Film 23.00 Dragons 2 ★, film</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA</b> Série 22.55 Fais pas ci, fais pas ça, série</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LE MANÈGE MAGIQUE DE NOËL</b> 22.40 Un cadeau royal pour Noël, téléfilm</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LA PROMESSE DE L'EAU</b> Téléfilm 23.00 Crimes, mag.</p>
---	---	---	---	---	--

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ÉLECTION DE MISS FRANCE</b> 00.45 Miss France 2023, un destin tout tracé</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.50</p> <p><b>ISLANDE</b> Documentaire 22.20 Don Carlo de Verdi à la Scala de Milan</p> <p><b>LCP</b></p> <p>21.00</p> <p><b>NEUF FEMMES AUX MARCHES DU PALAIS</b> 22.15 Corée du Nord, un plan pour survivre</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>FACE À PHILIPPE DE VILLIERS</b> 22.00 Soir info week-end</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>BIGFLO ET OLI, LE CONCERT ÉVÈNEMENT</b> 23.25 Quelle époque !</p> <p><b>G8</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE FILS DU DÉSERT</b> ★★ Film 23.05 Alamo ★, film</p> <p><b>4</b></p> <p>21.10</p> <p><b>FANTASY SYMPHONY</b> Spectacle 22.50 La boum éternelle, doc.</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>21.05</p> <p><b>COURSE-POURSUITE : WORLD CHASE TAG</b> 22.55 MMA : UFC Classiques, sport</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MEURTRES SUR LES ÎLES DU FRIOUL</b> 22.50 Meurtres à l'île de Ré, téléfilm</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire de France, série</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LES 30 CHANSONS LES PLUS STREAMÉES DE L'ANNÉE</b> 22.45 Ghost Hunters</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>UN PARFUM DE NOËL</b> Téléfilm 22.50 Noël au Palais Royal, téléfilm</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>BUTCHER'S CROSSING</b> ★★ Film 22.50 Marlowe ★, film</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.15</p> <p><b>COLUMBO</b> Série 23.10 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.05</p> <p><b>BATTLEBOTS - LE CHOC DES ROBOTS</b> 22.00 Battlebots - Le choc des robots</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE XL</b> 23.05 Retour à l'instinct primaire</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.00</p> <p><b>ECHAPPÉES BELLES</b> Magazine 22.35 Échappées belles, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> Mag. 22.35 Chroniques criminelles, mag.</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochébin, mag.</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>AVIONS DE CHASSE : UNE TECHNOLOGIE XXL</b> 22.35 Armée française : la techno secrète des avions</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>9-1-1 : LONE STAR</b> Série 22.00 9-1-1 : Lone Star, série</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>THE BIG BANG THEORY</b> Série 22.30 The Big Bang Theory, série</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p> <p><b>JOSEPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.35 Joséphine, ange gardien, série</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.05</p> <p><b>DOWNTON ABBEY</b> Série 22.05 Downton Abbey, série</p>
--	--	---	---	---	---



ON NE CHOISIT PAS SES VOISINS

**DIDIER BOURDON** **HAKIM JEMILI** **CAMILLE LOU** **THIERRY LHERMITTE**

# CHASSE GARDÉE

UN FILM DE FRÉDÉRIC FORESTIER ET ANTONIN FOURLON

**JEAN-FRANÇOIS CAYREY** **JULIEN PESTEL** **CHANTAL LADESOU** **ANDRÉ PENVERN** **ISABELLE CANDELIER-PARNES**

UN SCÉNARIO DE ANTONIN FOURLON

# AVANT – PREMIÈRE

**DIMANCHE 17 DÉCEMBRE**

**17h50**

# CHASSE GARDÉE



**NARBONNE**



<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>AQUAMAN</b> ★★ Film 23.35 The Suicide Squad, film</p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ILLUSIONS PERDUES</b> ★★ Film 23.40 Beau Geste, mag.</p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LES ENQUÊTES DE VERA</b> Série 22.40 Les enquêtes de Vera, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p> <p><b>FOOTBALL : PARIS FC / PSG</b> 23.10 Marinette, film</p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>PEARL HARBOR, LE MONDE S'EMBRASSE</b> 22.45 Quand Pearl Harbor changea le destin de la France</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>CAPITAL Magazine</b> 23.15 Enquête exclusive, mag.</p>
<p><b>arte</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LA RIVIÈRE SANS RETOUR</b> Film 22.30 Devenir Marilyn, doc.</p>	<p><b>C8</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LA VACHE ET LE PRISONNIER</b> ★ 23.15 Jeudi reportage, mag.</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.05</p> <p><b>KAAMELOTT</b> Série 22.30 Kaamelott, mag.</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.15</p> <p><b>FORTE</b> Film 23.05 Le dîner de cons ★★, film</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>WASABI</b> ★ Film 22.55 Les gamins ★, film</p>	<p><b>red</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE VIGNOBLE DE NOËL</b> Téléfilm 23.00 Le journal de Noël, téléfilm</p>
<p><b>LCP</b></p> <p>21.00</p> <p><b>REMBOB'INA</b> 23.30 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.</p>	<p><b>.4</b></p> <p>21.10</p> <p><b>SNOW THÉRAPIE</b> Spectacle 22.20 Biographie : un jeu, spectacle</p>	<p><b>CSTAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>CHICAGO FIRE</b> Série 22.45 Chicago Fire, série</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LA VÉRITÉ SI JE MENS 3</b> Film 23.20 La vérité si je mens 1 2 ★, film</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p> <p><b>COUP DE FOUORE AVANT NOËL</b> 22.45 Coup de foudre au village de Noël</p>
<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 Les visiteurs du soir</p>	<p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>21.05</p> <p><b>FLÉCHETTES : COUPE DU MONDE 2023</b> 22.40 L'Equipe du Soir</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LES TROIS MOUSQUETAIRES</b> ★ Film 23.00 La robe de la Mère Noël, téléfilm</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> 23.00 Faites entrer l'accusé, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>PÊCHE XXL : DERNIERS GÉANTS</b> 22.05 Pêche XXL : derniers géants</p>	<p><b>red</b></p> <p>21.05</p> <p><b>CANDICE RENOIR</b> Série 22.10 Candice Renoir, série</p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE GENDRE DE MA VIE</b> ★ Film 23.00 New York unité spéciale, série</p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>L'ART DU CRIME</b> Série 22.45 L'art du crime, série</p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>BON RÉTABLISSEMENT !</b> ★ Film 22.35 L'abattoir idéal, une histoire d'éleveurs,</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>PAMELA ROSE, LA SÉRIE</b> Série 22.10 Le cercle séries, mag.</p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>SUR LE FRONT</b> Documentaire 22.30 C ce soir, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MAISON À VENDRE</b> Magazine 22.00 Maison à vendre, mag.</p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p> <p><b>SUR LA ROUTE DE MADISON</b> ★★ Film 23.05 Meryl Streep, doc.</p>	<p><b>C8</b></p> <p>21.20</p> <p><b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série 23.10 Commissaire Magellan, série</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.05</p> <p><b>30 JOURS MAX</b> ★ Film 22.45 La bande à Fifi, doc.</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p> <p><b>LE SEIGNEUR DES ANNEAUX : LES 2 TOURS</b> ★★ Film 00.30 90' Enquêtes</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>APPELS D'URGENCE</b> 23.15 Appels d'urgence, mag.</p>	<p><b>red</b></p> <p>21.10</p> <p><b>CRIMES</b> Documentaire 23.00 Crimes, doc.</p>
<p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p> <p><b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	<p><b>.4</b></p> <p>21.10</p> <p><b>QUINCY JONES</b> Spectacle 23.10 The Fearless Flyers, spectacle</p>	<p><b>CSTAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE GRAND SHOW DE NOËL DE NATASHA S'-PIER...</b> 23.05 Laura Laune</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>L'IDYLLE DE NOËL</b> Téléfilm 22.50 Destination Noël, téléfilm</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p> <p><b>SISSI IMPÉRATRICE</b> ★ 23.00 Sissi ★, film</p>
<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info</p>	<p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MULTISPORTS : LE GRAND BÉTISIER</b> 23.10 L'Equipe du Soir</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>KAAMELOTT</b> Série 23.00 Kaamelott, série</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>AU SECOURS, JE SUIS ACCUMULÉUR COMPULSIF !</b> Doc. 22.55 Au secours...</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>A7 : LES DÉFIS DE L'AUTOROUTE LYON / MARSEILLE</b> Doc. 22.15 Hoover : le barrage</p>	<p><b>red</b></p> <p>21.05</p> <p><b>THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES PRIORITAIRES</b> Série 22.05 The closer</p>

# MAISONS DE Manon

GRUPE HEXAÔM



## FLEURY D'AUDE

Villa T4 sur terrain 360m<sup>2</sup>

**241 900 €\***

## CANET D'AUDE

Villa T4 sur terrain 385m<sup>2</sup>

**228 900 €\***

## NARBONNE

Villa T4 sur terrain 270m<sup>2</sup>

**242 000 €\***

## SALLES-D'AUDE

Villa T4 sur terrain 540m<sup>2</sup>

**253 400 €\***

## SALLELES-D'AUDE

Villa T4 sur terrain 530m<sup>2</sup>

**227 000 €\***

## GINESTAS

Villa T4 sur terrain 385m<sup>2</sup>

**217 000 €\***

## ROQUEFORT-DES-CORBIERES

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

**232 000 €\***

## FERRALS-DES-CORBIERES

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

**191 000 €\***

## LA PALME

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

**257 000 €\***

## MARCORIGNAN

Villa T4 sur terrain 274m<sup>2</sup>

**232 400 €\***

Prix calculés avec la nouvelle norme **re2020** qui permet de réduire les consommations d'énergie.

LES MAISONS COULEURS DU SUD

constructeur depuis 1919



80% DE  
RECOMMANDATIONS



100 ANS  
AU SERVICE  
DE NOS CLIENTS



23 AGENCES  
COMMERCIALES



• DE 500  
MAISONS PAR AN



ENTREPRISE  
FAMILIALE DECEVUS  
5 GÉNÉRATIONS

Une marque du groupe  
**hexaôm**



maisons-de-manon.fr

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

<b>TF1</b> 21.10  <b>HARRY POTTER ET LES RELIQUES DE LA MORT - P. 2</b> 23.25 Le prince oublié <b>arte</b>	<b>france.2</b> 21.10  <b>L'AFFAIRE JEANNE D'ARC</b> Documentaire 22.45 Les mystères de la Tapisserie... <b>C8</b>	<b>france.3</b> 21.10  <b>ALEX HUGO</b> Série 22.40 Alex Hugo, série <b>W9</b>	<b>CANAL+</b> 21.10  <b>LES CHOSES SIMPLES</b> Film 22.45 Les âmes sœurs *, film <b>TMC</b>	<b>france.5</b> 21.05  <b>SURGELES, BRISONS LA GLACE</b> Doc. 22.50 C ce soir, mag. <b>TFX</b>	<b>6</b> 21.10  <b>LA FRANCE A UN INCROYABLE TALENT</b> 22.25 La France a un incroyable talent <b>TF1</b>
20.55  <b>LE PLAISIR</b> Film 22.25 Lola Montès ★★, film <b>LCP</b>	21.20  <b>LE PROFESSIONNEL</b> ★ Film 23.20 Balade entre les tombes ★, film <b>4</b>	21.05  <b>SISSI</b> Série 22.00 Sissi, série <b>G STAR</b>	21.25  <b>LES ROIS DE LA DEMENSURE</b> Doc. 23.25 90' Enquêtes, mag. <b>6ter</b>	21.05  <b>MARSEILLE</b> ★ Film 23.00 Et ta sœur ★, film <b>LCI</b>	21.10  <b>SUR LA PISTE DU MARSUPIAMI</b> ★ 23.20 L'amour, c'est mieux à 2, téléfilm <b>TF1</b>
20.30  <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.15 Sens Public, mag. <b>G NEWS</b>	21.10  <b>«ROOTS» NE-MANJA RADULOVIC</b> 22.40 Hélène Grimaud, spectacle <b>L'ÉQUIPE</b>	21.10  <b>LE MEILLEUR FORGERON</b> Doc. 22.45 Le meilleur forgeron <b>6ter</b>	21.05  <b>LE GRINCH</b> ★ Film 22.55 Le grand jeu des années club <b>RMC</b>	20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie <b>RMC</b>	21.00  <b>CAMPING PARADIS</b> Série 22.50 Camping Paradis, série <b>TF1</b>
21.00  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info <b>G NEWS</b>	20.45  <b>FOOTBALL : DUNKERQUE / BORDEAUX</b> 23.00 L'Équipe du Soir <b>L'ÉQUIPE</b>	21.05  <b>NCIS</b> Série 22.50 NCIS, série <b>6ter</b>	21.10  <b>ALIEN THEORY</b> Doc. 22.40 Alien Theory, doc. <b>RMC</b>	21.10  <b>SAINT-NAZAIRE : LE PONT LE PLUS LONG DE FRANCE</b> 22.15 Ile de Ré <b>RMC</b>	21.05  <b>SNAPPED SPÉCIAL</b> Doc. 22.05 Snapped spécial, doc. <b>TF1</b>

<b>TF1</b> 21.10  <b>NEW AMSTERDAM</b> Doc. Série 22.00 New Amsterdam, série <b>arte</b>	<b>france.2</b> 21.10  <b>DRAME EN HAUTE MER</b> Téléfilm 22.45 Justice en France, doc. <b>C8</b>	<b>france.3</b> 21.10  <b>DES RACINES &amp; DES AILES</b> Magazine 23.00 Un gâteau pour les fêtes, mag. <b>W9</b>	<b>CANAL+</b> 21.10  <b>LE JAMEL COMEDY CLUB FÊTE L'OLYMPIA</b> 22.50 Olympia, du rêve à la scène, doc. <b>TMC</b>	<b>france.5</b> 21.05  <b>LES DOCS DE LA GRANDE LIBRAIRIE</b> 22.35 C ce soir, mag. <b>TFX</b>	<b>6</b> 21.10  <b>EIFFEL</b> Film 23.05 Gustave Eiffel, les derniers secrets, doc. <b>TF1</b>
20.55  <b>LA PROMESSE</b> ★ Film 23.05 « Le petit prince », doc. <b>LCP</b>	21.20  <b>TOUCHE PAS À MON POSTE !</b> 23.10 Le grand show de Noël de Natasha St-Pier et ses amis <b>4</b>	21.05  <b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b> Doc. Magazine 23.10 Enquêtes criminelles, mag. <b>G STAR</b>	21.25  <b>CANAP 93</b> Magazine 23.00 52 minutes de mode by Loïc Prigent, doc. <b>6ter</b>	21.05  <b>CLEANERS</b> LES EXPERTS DU MENAGE 22.55 Cleaners <b>LCI</b>	21.10  <b>NAKED AND AFRAID : 21 JOURS POUR SURVIVRE</b> 22.30 Naked and Afraid <b>TF1</b>
20.30  <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag. <b>G NEWS</b>	21.10  <b>ROLLING STONES - LICKED LIVE IN NYC</b> 23.25 The Rolling Stones - Totally Stripped <b>L'ÉQUIPE</b>	21.10  <b>COMME DES GARÇONS</b> ★★ Film 23.05 Au cœur de l'enquête, mag. <b>6ter</b>	21.05  <b>LES SECRETS DE VOS JOUETS PRÉFÉRÉS</b> Doc. 22.45 Les secrets de... <b>RMC</b>	20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie <b>RMC</b>	21.00  <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> 22.50 New York section criminelle, série <b>TF1</b>
21.00  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info <b>G NEWS</b>	21.00  <b>FOOTBALL : INTER MILAN / BOLOGNE</b> 23.00 L'Équipe du Soir, mag. <b>L'ÉQUIPE</b>	21.05  <b>LE COUP DU SIÈCLE</b> Film 22.50 Kaamelott, série <b>6ter</b>	21.10  <b>100 JOURS AVEC LES GENDARMES DE BOURGOGNE</b> Doc. 22.30 100 jours avec... <b>RMC</b>	21.10  <b>KARNAK, LE PLUS GRAND TEMPLE D'ÉGYPTE</b> Doc. 22.40 Saqqarah <b>RMC</b>	21.05  <b>CASTLE</b> Série 22.05 Castle, série <b>TF1</b>



**Nous négocions plus...**

**Bien plus qu'un simple taux !**



Nos experts en Occitanie  
vous accompagnent  
et vous conseillent.

# moncréditemieux

Courtier en financement sur mesure

■ Crédits immobiliers  
■ Rachat de prêt

■ Regroupement de crédits  
■ Investissements locatifs










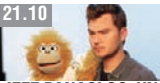








■ Financements patrimoniaux  
■ Prêt professionnel
















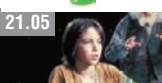






**En 2023, moncréditemieux vous OFFRE  
votre bilan fiscal et patrimonial !**

***Prenez rendez-vous dès maintenant !***

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

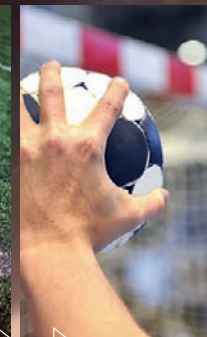
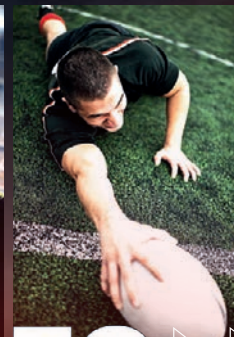
**[www.moncreditemieux.fr](http://www.moncreditemieux.fr)**

<b>TF1</b>  <b>SANS IDENTITE</b> ★ Film 23.00 Camille & images <b>arte</b>	<b>france-2</b>  <b>PRODIGES</b> 23.25 Un été en France : « Gautier Capuçon, coulisses... », doc. <b>C8</b>	<b>france-3</b>  <b>CRIME DANS LES ALPILLES</b> Téléfilm 22.50 La France en vrai, doc. <b>W9</b>	<b>CANAL+</b>  <b>OMAR LA FRAISE</b> Film 22.45 Merci patron <b>TMC</b>	<b>france-5</b>  <b>LA GUERRE DES TRONCS... Doc.</b> 22.55 C ce soir, mag. <b>TFX</b>	 <b>LE NOUVEAU SERIE</b> 22.55 Caméra café, 20 ans déjà, série <b>neji</b>
 <b>LIFE ON MARS</b> Série 22.40 Life on Mars, série <b>LCP</b>	 <b>Y'A QUE LA VERITE QUI COMPTE</b> 23.10 Y'a que la vérité qui compte <b>4</b>	 <b>W9 D'OR 2023 : QUI SONT LES N°1 DE L'ANNEE ?</b> 22.50 Les 10 artistes <b>G STAR</b>	 <b>L'AGENCE : L'IMMOBILIER DE LUXE EN FAMILLE</b> 22.20 L'agence <b>5</b>	 <b>L'ETUDIANTE</b> ★ Film 23.05 La boum 2 ★, film <b>LCI</b>	 <b>JEFF PANACLOC, UN DUO SANS LIMITE</b> 23.05 Les Masters du rire <b>TF1</b>
 <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	 <b>EPHEMERE, LE CONCERT</b> 23.30 Johan Papaconstantino <b>L'EQUIPE</b>	 <b>AU COEUR DE L'ENQUETE</b> Mag. 23.00 Au cœur de l'enquête, mag. <b>6ter</b>	 <b>NOEL ENTRE NOUS</b> Téléfilm 22.45 L'idylle de Noël, téléfilm <b>RMC</b>	 <b>UN Oeil SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie <b>RMC</b>	 <b>L'HOMME AU MASQUE DE FER</b> ★ 23.25 New York section criminelle, série <b>6ter</b>
 <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info <b>6ter</b>	 <b>FUTSAL : ALLEMAGNE / FRANCE</b> 23.10 L'Equipe du Soir, mag. <b>L'EQUIPE</b>	 <b>PASSAGER 57</b> ★ 22.40 11 septembre : le détournement du Vol 93, téléfilm <b>6ter</b>	 <b>LE BIGDIL SPECIAL 25 ANS</b> Doc. 23.00 Inside Mcdo : 1 an dans le restaurant <b>RMC</b>	 <b>PERIPHERIQUE, LES SECRETS</b> Doc. 22.30 100 jours avec la police de la route <b>RMC</b>	 <b>THE IMPOSSIBLE</b> ★ Film 23.10 Sauver ou périr ★, film <b>6ter</b>

<b>TF1</b>  <b>VENDREDI, TOUT EST PERMIS</b> 01.00 Vendredi, tout est permis... <b>arte</b>	<b>france-2</b>  <b>ASTRID ET RAPHAËLE</b> Série 23.10 Taratata l'histoire <b>C8</b>	<b>france-3</b>  <b>LA FETE DE LA CHANSON FRANÇAISE</b> 23.20 Joyeux Noël et Bonne année <b>W9</b>	<b>CANAL+</b>  <b>FAST &amp; FURIOUS X</b> Film 23.20 John Wick : chapitre 4 ★, film <b>TMC</b>	<b>france-5</b>  <b>DANSE AVEC LES LOUPS</b> ★★ Film 00.55 C dans l'air, mag. <b>TFX</b>	 <b>LA FRANCE A UN INCROYABLE TALENT</b> 22.20 La France a un incroyable talent <b>neji</b>
 <b>LA SOUFFLEUSE DE VERRE</b> Téléfilm 22.30 Patrick Swayze, doc. <b>LCP</b>	 <b>JE M'APPELLE BERNADETTE</b> Film 23.25 The Chosen, série <b>4</b>	 <b>ENQUETE D'ACTION</b> Mag. 23.00 Enquête d'action, mag. <b>G STAR</b>	 <b>L'ANNEE DU SILENCE</b> Magazine 23.00 90' Enquêtes, mag. <b>5</b>	 <b>TATIE DANIELLE</b> ★ Film 23.10 Marseille ★, film <b>LCI</b>	 <b>FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA</b> Série 22.55 Fais pas ci, fais pas ça, série <b>neji</b>
 <b>MAMAN, J'AI ARRÊTÉ L'AVION !</b> 22.00 Bons baisers de la Côte d'Azur <b>C NEWS</b>	 <b>CABARET DE L'EXIL - IRISH TRAVELLERS</b> 22.35 Bartabas et tsar - Entretiens... <b>L'EQUIPE</b>	 <b>LES DUOS IMPOSSIBLES DE FERRARI</b> 23.50 Les duos impossibles de Ferrari <b>6ter</b>	 <b>L'HISTOIRE SANS FIN</b> ★★ Film 22.45 L'ordre des gardiens, téléfilm <b>RMC</b>	 <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag. <b>RMC</b>	 <b>3 FRERES, NOËL ET UN COUFFIN</b> 22.45 Joyeux Noël, téléfilm <b>6ter</b>
 <b>ÇA SE DISPUTE</b> 22.00 Soir info week-end <b>6ter</b>	 <b>FOOTBALL : COUPE DU MONDE DES CLUBS</b> 23.25 L'Equipe du Soir <b>L'EQUIPE</b>	 <b>HAWAII 5-0</b> Série 22.50 Hawaii 5-0, série <b>6ter</b>	 <b>RAMSÈS II</b> Doc. 22.15 Cléopâtre : mais où se trouve sa momie ?, doc. <b>RMC</b>	 <b>J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS</b> Doc. 22.15 J'irai dormir chez vous, doc. <b>RMC</b>	 <b>MEMOIRE DE GLACE</b> Téléfilm 23.00 The Impossible ★, film <b>6ter</b>



**URBAN  
SPORT**



# ←← SORTIES →→

**RUGBY**

**FOOT**

**SAMEDI 09 DÉC.**

19H00

**SAMEDI 09 DÉC.**

19H00



NARBONNE



SURESNES



PAYS UZÈS ES



NARBONNE



**VENDREDI 15 DÉC.**

19H30

**DIMANCHE 14 JAN.**

15H00



CHAMBERY



NARBONNE



NARBONNE



NIMES OL 2



**HANDBALL**

**VOLLEY**

**SAMEDI 06 JAN.**

19H00

**SAMEDI 09 DÉC.**

19H30



COGNACALJO



NARBONNE



NARBONNE



NICE



**SAMEDI 13 JAN.**

19H00

**SAMEDI 16 DÉC.**

19H30



NARBONNE



HBC OLORON



NARBONNE



NANTES



## L'HOROSCOPE

**amour, travail, santé !**

### BÉLIER du 21 mars au 20 avril

**Travail-Argent :** vous aurez du pain sur la planche. **Amour :** vous vous retrouverez bel et bien ligoté par les chaînes de la passion malgré votre désinvolture apparente. **Santé :** prenez soin de votre corps si vous voulez rester en forme.

### TAUREAU du 21 avril au 20 mai

**Travail-Argent :** quelques contretemps retarderont vos projets. Vous devrez démêler une situation assez compliquée. **Amour :** vous pouvez faire une entière confiance à votre partenaire. **Santé :** faites attention à votre alimentation. Mangez plus de fruits et de légumes.

### GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

**Travail-Argent :** la chance sera de votre côté. Ce sera peut-être le moment d'oser les jeux de hasard ! **Amour :** climat amoureux empreint de douceur et de légèreté. Vous aurez l'esprit léger. **Santé :** votre vitalité est excellente et pourrait vous pousser aux excès.

### CANCER du 22 juin au 22 juillet

**Travail-Argent :** les blocages qui vous gênaient vont lentement disparaître. **Amour :** préparez-vous à une période particulièrement favorable. **Santé :** vous vous sentirez capable de soulever des montagnes !

### LION du 23 juillet au 22 août

**Travail-Argent :** le secteur professionnel est à l'honneur et semble profiter d'un bon climat. **Amour :** vous recevrez une foule d'invitations, car on connaît votre côté boute-en-train. **Santé :** l'énergie est là et ne vous quittera pas.

### VIERGE du 23 août au 22 sept.

**Travail-Argent :** vous avez de l'énergie à revendre, mais des difficultés à vous concentrer. **Amour :** vous aurez besoin de vous sentir entouré. **Santé :** ressourcez-vous, faites des balades dans la nature.

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

**Travail-Argent :** si vous devez signer un contrat, lisez-le attentivement. **Amour :** une personne que vous n'avez pas vue depuis longtemps pourrait vous contacter. **Santé :** nervosité.

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

**Travail-Argent :** vous prendrez les bonnes résolutions pour vous attaquer à un travail qui sera compliqué. **Amour :** des difficultés de communication sont à craindre. **Santé :** une légère chute d'énergie peut occasionner un coup de fatigue.

### SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

**Travail-Argent :** votre esprit de compétition est exacerbé. **Amour :** vous vous arrangerez pour consacrer le plus de temps possible à ceux que vous aimez. **Santé :** dépensez votre énergie en faisant du sport.

### CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

**Travail-Argent :** vous vous mettez en quatre et donnez le meilleur de vous-même. **Amour :** ne restez pas dans votre coin en ressassant toujours les mauvais souvenirs. **Santé :** vous irez chercher dans vos réserves les forces dont vous aurez besoin.

### VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

**Travail-Argent :** méfiez-vous des projets qui sont réalisés à la va-vite. **Amour :** vous pourrez organiser vos relations sentimentales comme vous l'entendez. **Santé :** la tension est à surveiller.

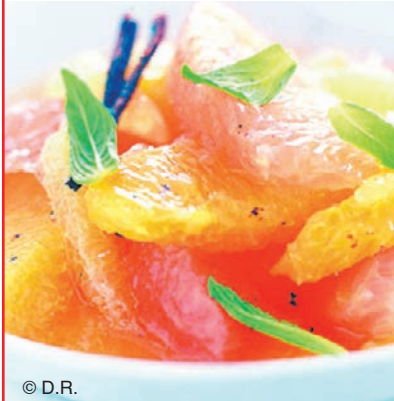
### POISSONS du 19 fév. au 20 mars

**Travail-Argent :** vous avez parfaitement raison de vous en tenir à ce que vous avez récemment décidé et déclaré. Continuez dans cette voie et vous devriez atteindre vos objectifs. **Amour :** vous êtes confiant dans les sentiments de votre partenaire. **Santé :** douleurs lombaires possibles.

## LA RECETTE

de saison

...à vos casseroles !



© D.R.

## SALADE D'AGRUMES

Préparation : 20 min

### ► pour 4 personnes :

2 gros citrons verts, 3 grosses oranges, 2 pamplemousses roses moyens, 2 cuillerées à café de sucre, 1/2 gousse de vanille fendue en deux, quelques feuilles de menthe.

### ► préparation :

Râpez finement le zeste d'un citron vert et d'une orange. Pelez les fruits à vif (en retirant la peau blanche très amère) avec un couteau très affûté. Ensuite, prélevez les quartiers d'agrumes au-dessus d'un récipient pour recueillir tout le jus.

Grattez l'intérieur de la gousse de vanille au-dessus du récipient pour en détacher les graines.

Ajoutez le sucre, la gousse de vanille, le zeste de citron vert et le zeste d'orange. Mélangez délicatement.

Laissez reposer 5 min à température ambiante puis garnissez de feuilles de menthe.

Vous pouvez servir.

## La star du moment : l'orange

Gorgée de vitamines, l'orange peut se déguster fraîche et crue en salade ou cuite pour réaliser des confitures ou du sirop. La peau de cet agrume d'hiver peut également être rajoutée dans certaines recettes sous forme de zestes.

## LES JEUX

...à vos stylos !

## ► LES MOTS CODÉS

Chaque lettre de l'alphabet est associée à un chiffre. À l'aide des 4 premières lettres déjà placées, remplissez la grille de façon à obtenir des mots horizontalement et verticalement.

E	X	A	M																	
17	8	4	21	11	5	22	1													
9		3	22	21	16	1	16													
14	1	10	1			5	11													
9	26	5		9	11	10	1													
9	21	11	5	26																
9	17	1	10		10	22	6													
17	5	16	1	10																
9	1		24	3	16	16	10													
6	16	1	10	10																
1	18	5		3	22	21														
26	16		1	16			3	11												
26	3	21		3	24	5	10													
21	26			24	17	16	10													
19	25	5	10	15	23		6													
9	1	11	5	10			24	16												
21	10	1			25	3	5	1												
22		24	25	21	11	1														
16	10	6	1	10			13	11												

E	X	A	M																	
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26								

## ► 7 ERREURS



## SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

- 1 - La valve de la bouée 2 - L'oreille de la
- 5 - Le maillot de bain 6 - Le second
- 9 - La porte du hare 4 - L'oiseau
- obstacle 7 - La visière de la casquette

7 ERREURS

E	X	A	M	I	T	B	F	O	S	N	G
J	K	R	L	U	V	W	P	H	C		

LES MOTS CODÉS

# Village de Noël

du 2 décembre 2023 au 7 janvier 2024

## PIRAT' PARC



Marché de Noël

Attractions

Spectacles

Mateille - 11430 gruisan

**URBAN  
CULTURE**  
*et loisirs*

# SORTIES

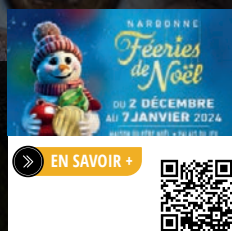
du  
**02/12**  
au  
**07/01**

**FÉÉRIES DE NOËL**  
proposées par la Ville de Narbonne

€ Entrée libre et gratuite

🕒 Du 02 décembre 2023 au 07 janvier 2024

📍 Centre-ville - Narbonne



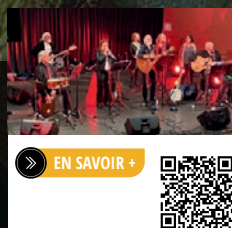
**08/12**

**CONCERT AU PROFIT D'AMNESTY INTERNATIONAL**  
avec le groupe "Poivre, Sel & Piment Rouge"

€ 10€ (Réservation conseillée - 04 68 12 04 50 / 06 80 37 40 86)

🕒 Le 08 décembre 2023 à 20h30

📍 Espace Dominique Baudis - Narbonne-Plage



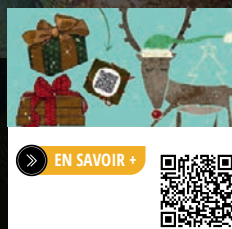
**10/12**

**BOURSE AUX JOUETS**  
Au profit des écoles CALANDRETA NARBONESA

€ Entrée libre et gratuite

🕒 Le 10 décembre 2023 de 10h00 à 17h30

📍 Palais du Travail - Narbonne



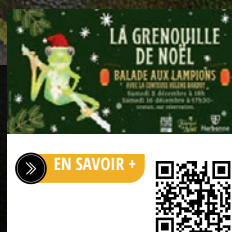
**10/12**

**LA GRENOUILLE DE NOËL**  
Balade aux Lampions avec la conteuse Hélène Bardot

€ Gratuit - Places limitées - Inscription obligatoire 04 68 90 30 66

🕒 Le 16 décembre 2023 à 17h30 (durée de la visite : 1h00)

📍 point de départ : Place Benjamin Crémieux - Narbonne



CONFECTIONNEZ  
VOTRE COFFRET  
SUR MESURE



 interCaves  
dégustation & découvertes




Pour vos cadeaux de  
fin d'année ou vos  
petites attentions  
spontanées



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

 4 bis Av. du Champ de Mars, 11100 Narbonne

 04 68 44 85 72

Du 2 décembre 2023 au 6 janvier 2024

# LA MAGIE DE NOËL

*Réalité virtuelle  
Patinoire  
Spectacle  
son et lumière  
Animations  
et manèges  
Marché de Noël...*

VILLE DE  
CARCASSONNE

Programme complet sur

[www.carcassonne.org](http://www.carcassonne.org)

