

OFFRES
EXCEPTIONNELLES

AVIVA
cuisines

TOURNEZ LA PAGE
POUR EN SAVOIR +

URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

NARBONNE ARENA



Stars 80

L'ANNEE
EVENEMENT
2024

M. POKORA

EPICENTRE TOUR
LA TOURNEE DES 20 ANS

8 JUIN 2024

STARS 80

ENCORE!

3 NOV. 2024

PRIX FOUS!

AVIVA

cuisines

JUSQU'À
-60%*

JUSQU'AU 29 FÉVRIER 2024

BONNES AFFAIRES

Destockages des modèles d'expo*



Économies folles pour tous !

Du 10 janvier au 29 février, plongez dans nos prix fous sur toutes nos cuisines.

Des offres imbatables pour créer la cuisine de vos rêves. Profitez-en dès maintenant !

cuisine
ANTI
INFLATION

MEUBLES + PLAN DE TRAVAIL



à moins de 3000€*

* Voir conditions en magasin

SHOWROOM 04 48 16 08 14

Rue Blaise Pascal Z-I La Coupe
11100 NARBONNE

www.cuisines-aviva.com



LES BONNES RAISONS DE CHOISIR

cuisines **Aviva**



*Bien choisir
son cuisiniste,
c'est essentiel !*

Chez
cuisines **Aviva**
notre
FIERTÉ
c'est la
SATISFACTION
de nos
CLIENTS

ET NOUS SAVONS POURQUOI :

cuisines Aviva Narbonne est un magasin spécialisé dans la conception, la vente et l'installation de cuisines sur mesure.

Voici quelques-unes des raisons pour lesquelles vous pourriez nous considérer :

1



Des matériaux
d'exception pour des
meubles de qualité

2



Un savoir-faire
inégalé, de la
conception à
l'installation

3



Des prix justes et
transparents pour un
projet à l'image de
votre budget

4



Des cuisines qui durent
dans le temps pour des
bons moments qui n'en
finissent plus.

Nos concepteurs-vendeurs ont hâte de vous recevoir et de vous accompagner dans votre projet !



**URBAN
SHOWS**



◀◀ SORTIES ▶▶▶

27/01/24
20H30



ARNAUD DEMANCHE
"FAUT QU'ON PARLE !"
Salle La Parenthèse – Servian

29/01/24
19H00



NICOLAS HEREDIA
"L'ORIGINE DU MONDE"
MJC - Narbonne

28/02/24
17H00



LES CHEVALIERS DU FIEL
"LES MUNICIPAUX DANS : LA REVANCHE"
Arena - Narbonne

09/02/24
21H00



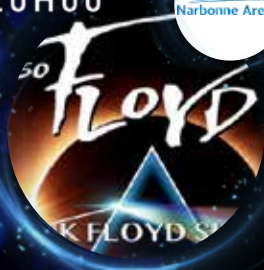
ANTHONIA DE RENDINGER
"SCÈNES DE CORPS ET D'ESPRIT"
Théâtre de l'Ardailion – Vias

01/02/24
02/02/24
20H00



MOURAD MERZOUKI - CIE KÄFIG
"VERTIKAL"
Théâtre Scène Nationale - Narbonne

02/02/24
20H00



PINK FLOYD TRIBUTE
"SO FLOYD"
Arena - Narbonne

En ce début 2024, toute l'équipe d'Urban TV vous adresse ses meilleurs vœux de bonheur, de santé et de réussite.

Nous vous souhaitons une année pleine de joie, d'amour, de partage et d'épanouissement.

Nous sommes heureux de toujours pouvoir vous accompagner au quotidien pour : – vous informer des idées de sorties et les événements dans notre ville et ses alentours – vous divertir avec nos jeux et articles divers – vous annoncer le programme TV – vous communiquer les offres exceptionnelles de nos commerçants et artisans du Grand Narbonnais.

Qui dit janvier dit soldes d'hiver. C'est le moment d'isoler votre habitation à moindre coût chez Tridôme ! On a également pensé à vous répertorier les aides de l'Etat concernant la rénovation énergétique. Ainsi, vous pourrez faire de grandes économies.

Pour en savoir + -> pages 30 & 31

Vous rêvez d'une nouvelle cuisine ? Vous souhaitez profiter des soldes pour réaliser votre projet ? Alors rendez-vous chez cuisines Aviva Narbonne, cuisiniste de référence, et découvrez leurs offres incroyables ! Des prix plus petits, mais un service toujours aussi grand.

Pour en savoir + -> pages 2 & 3

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 ! Vous pouvez également feuilleter votre magazine préféré sur www.urbantv-narbonne.fr

Toute l'équipe vous souhaite encore une fois une belle et heureuse année 2024 et vous remercie pour votre fidélité.

Bonne lecture à toutes et à tous.



Le 5 et 6 mars 2024
Scène Nationale – Narbonne

Spectacle à **20h00**

Cabaret de carton
« Les gros patinent bien »
Molière du meilleur spectacle dans le Théâtre public 2022



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

LE PSYCHO TEST

100 % vous



Quelle sera votre bonne résolution pour le Nouvel An ?

Résultats



Vous avez une majorité de A :

Lâcher prise

Pourquoi attendre le 1^{er} janvier pour prendre des bonnes résolutions quand on peut le faire toute l'année ? Vous êtes ordonné, consciencieux et discipliné. Inutile de vous poser de nouvelles barrières ou obligations pour mieux appréhender l'année qui commence. Pensez simplement à vous détendre un peu plus et à lâcher prise. Et si votre meilleure résolution était finalement de ne pas en prendre ?

Vous avez une majorité de B :

Se motiver

Plutôt motivé, vous essayez chaque année de tenir vos bonnes résolutions, mais, comme tout le monde, vous avez tendance à flancher ! Pas de panique, vos efforts ne sont pas vains et finiront par payer. Continuez à vous fixer des objectifs à échelle humaine et tout ira pour le mieux.

Vous avez une majorité de C :

Être plus raisonnable

Profiter de la vie et des amis, voilà votre leitmotiv pour passer une bonne année ! Mais attention aux écarts qui peuvent fragiliser votre forme et votre santé. Soyez un peu plus raisonnable, faites quelques petits efforts et vous garderez la pêche !

Arrêter de fumer, se remettre au sport, changer de boulot ou faire moins la fête, la liste des possibilités est longue... Alors, que vous réservez cette nouvelle année ?

1/ Vous avez un dossier urgent à rendre pour lundi...

- A. Vous attaquez dès le samedi matin pour être tranquille
- B. Vous travaillez régulièrement durant le week-end
- C. Vous attendez le dimanche soir pour vous y mettre

2/ Votre médecin (et votre banquier) vous conseille(nt) d'arrêter de fumer...

- A. Vous attaquez le sport pour compenser
- B. Vous évitez les pauses-café avec les collègues
- C. Vous achetez une vapoteuse

3/ Vous n'avez pas encore rencontré l'âme sœur, mais vous...

- A. Sortez beaucoup pour faire de nouvelles rencontres
- B. Êtes inscrit sur un site de rencontres
- C. Attendez l'amour avec un grand A

4/ Pour vous, le samedi soir rime nécessairement avec...

- A. Un repas en famille, pour décompresser
- B. La tournée des boîtes de nuit, pour vous lâcher
- C. Un plateau télé, pour se reposer

5/ Vous avez pris un abonnement à la salle de sport...

- A. Vous travaillez votre cardio tous les dimanches
- B. Vous avez concentré votre entraînement avant l'été
- C. Il doit bien traîner dans un tiroir

6/ Votre appartement est désespérément en désordre, que faites-vous ?

- A. Rien, car de toute façon, ce sera de nouveau le désordre le lendemain
- B. Vous bloquez un week-end pour le grand rangement
- C. Vous tassez un peu les armoires pour faire bonne figure

7/ Votre compte en banque fait la tête en fin de mois...

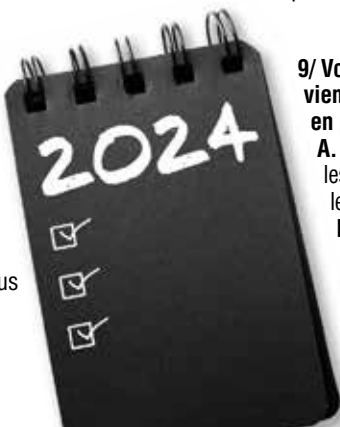
- A. Vous vous serrez la ceinture pour régler les dernières factures
- B. Vous puisez une avance sur vos économies
- C. Vous sortez avec vos amis pour oublier

8/ À quelle fréquence voyez-vous votre famille ?

- A. Pas autant que vous l'aimeriez
- B. Tous les week-ends
- C. Vous habitez loin, mais vous téléphonez souvent

9/ Votre voiture vient de tomber en panne...

- A. Vous mettez les mains dans les cambouis
- B. Vous appelez immédiatement le garagiste
- C. Vous prenez le bus



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










































LES DOUCEURS DE *Madeleine*
vous souhaite une année pleine de douceurs !

*Découvrez notre boutique
sur Facebook*



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

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>STAR ACADEMY Star Academy</p> <p>23.40</p> <p>arte</p>	<p>france.2</p> <p>20.40</p>  <p>LE GALA DES PIÈCES JAUNES - LE CONCERT ÉVÈNEMENT Quelle époque !</p> <p>23.00</p> <p>C8</p>	<p>france.3</p> <p>21.10</p>  <p>DE MIEL ET DE SANG Téléfilm Meurtres à Collioure, téléfilm</p> <p>22.40</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.00</p>  <p>RUGBY : TOULON / LA ROCHELLE Misanthrope ★, film</p> <p>23.20</p> <p>TMC</p>	<p>france.5</p> <p>21.00</p>  <p>ÉCHAPPÉES BELLES Magazine Echappées belles, mag.</p> <p>22.30</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>THE ROOKIE - LE FLIC DE LOS ANGELES Série The Rookie</p> <p>22.50</p> <p>red</p>
<p>20.50</p>  <p>LA SICILE NORMANDE Doc. Un remède de chameau, doc.</p> <p>22.20</p> <p>LCP</p>	<p>21.10</p>  <p>QUAND LA TÉLÉVISION PERD LE CONTRÔLE Doc. Le grand bêtisier</p> <p>22.35</p> <p>4</p>	<p>21.05</p>  <p>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE La petite histoire de France, série</p> <p>23.00</p> <p>C STAR</p>	<p>21.15</p>  <p>COLUMBO Série 90' Enquêtes, mag.</p> <p>23.05</p> <p>gala</p>	<p>21.05</p>  <p>CHRONIQUES CRIMINELLES Mag. Chroniques criminelles, mag.</p> <p>22.55</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>THE BIG BANG THEORY Série The Big Bang Theory, série</p> <p>22.30</p> <p>TF1</p>
<p>21.00</p>  <p>ICI ET MAINTENANT - AU CŒUR D'UNE UNITÉ DE SOINS PALLIATIFS Les Justes, doc.</p> <p>22.30</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.00</p>  <p>LA BELLE ET LA BÊTE Spectacle Agents Are Forever, spectacle</p> <p>22.30</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>ENQUÊTES PARANORMALES Mag. Enquêtes paranormales, doc.</p> <p>22.45</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p>  <p>LEGO MASTERS USA : LES ROIS DE LA BRIQUE Lego Masters</p> <p>22.45</p> <p>RMC</p>	<p>20.00</p>  <p>LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22h Darius Rochebin</p> <p>22.00</p> <p>RMC</p>	<p>21.00</p>  <p>JOSEPHINE, ANGE GARDIEN Série Josephine, ange gardien, série</p> <p>22.55</p> <p>red</p>
<p>21.00</p>  <p>FACE À PHILIPPE DE VILLIERS Mag. Soir info week-end</p> <p>22.00</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.10</p>  <p>MULTISPORTS : SANS LIMITE Sport MMA : UFC Classiques, sport</p> <p>23.00</p>	<p>21.05</p>  <p>LA LÉGENDE DE TARZAN & JANE Téléfilm Tarzan 2, téléfilm</p> <p>22.40</p>	<p>21.10</p>  <p>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE Retour à l'instinct primaire</p> <p>22.00</p> <p>RMC</p>	<p>21.10</p>  <p>TITANS MECHANIC : ENGINX XXL DANS LES ALPES Doc. Titans Mechanic</p> <p>22.30</p>	<p>21.05</p>  <p>DOWNTON ABBEY Série Downton Abbey, série</p> <p>22.05</p>

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>A STAR IS BORN ★ Film Lady Gaga, a star is born, doc.</p> <p>23.30</p> <p>arte</p>	<p>france.2</p> <p>21.10</p>  <p>AMBULANCE Film Beau Geste, mag.</p> <p>23.25</p> <p>C8</p>	<p>france.3</p> <p>21.10</p>  <p>ENQUÊTE À HAUT RISQUE Mag. Série Enquête à haut risque, série</p> <p>22.00</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.00</p>  <p>RUGBY : RACING 92 / TOULON Canal Rugby Club le débrief</p> <p>23.00</p> <p>TMC</p>	<p>france.5</p> <p>21.05</p>  <p>C DANS L'AIR SPÉCIAL Magazine Hiver 54, l'Abbé Pierre..., doc.</p> <p>23.20</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>ZONE INTERDITE Magazine Enquête exclusive, mag.</p> <p>23.10</p> <p>red</p>
<p>21.00</p>  <p>MENSONGES D'ÉTAT ★ Film Yves Montand entre en scène</p> <p>23.05</p> <p>LCP</p>	<p>21.10</p>  <p>HIVER 54, L'ABBÉ PIERRE ★ Film Tous solidaires..., doc.</p> <p>23.00</p> <p>4</p>	<p>21.05</p>  <p>BIENVENUE À BORD ★ Film Kamelott, série</p> <p>23.00</p> <p>C STAR</p>	<p>21.15</p>  <p>NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE Série New York, unité spéciale, série</p> <p>22.55</p> <p>gala</p>	<p>21.05</p>  <p>LES SEIGNEURS ★ Film Le Grand Restaurant ★, film</p> <p>23.00</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>QUOTIDIENS HORS DU COMMUN Mag. Quotidiens hors du commun, doc.</p> <p>23.15</p> <p>TF1</p>
<p>21.00</p>  <p>REMBOB'INA Mag. Ces idées qui gouvernent le monde, mag.</p> <p>23.00</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.00</p>  <p>BONTÉ DIVINE Spectacle Miss Knife et ses sœurs, spectacle</p> <p>22.25</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>CHICAGO FIRE Série Chicago Fire, série</p> <p>22.45</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p>  <p>TINY HOUSE NATION Doc. Tiny House Nation, doc.</p> <p>22.35</p> <p>RMC</p>	<p>20.00</p>  <p>LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22h Darius Rochebin</p> <p>22.00</p> <p>RMC</p>	<p>21.00</p>  <p>L'AGENCE : L'IMMOBILIER DE LUXE EN FAMILLE L'Agence</p> <p>22.00</p> <p>red</p>
<p>21.00</p>  <p>EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine Les visiteurs du soir</p> <p>22.00</p>	<p>21.00</p>  <p>FLÉCHETTES : CHAMPIONNAT DU MONDE 2023-2024 L'Équipe du Soir</p> <p>22.40</p>	<p>21.05</p>  <p>LE MYTHO - JUST GO WITH IT ★ Film Un refuge pour l'amour, téléfilm</p> <p>23.20</p>	<p>21.10</p>  <p>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Mag. Doc. Faites entrer l'accusé, doc.</p> <p>22.30</p>	<p>21.10</p>  <p>SEULS FACE À L'ALASKA Doc. Seuls face à l'Alaska, doc.</p> <p>22.15</p>	<p>21.05</p>  <p>CANDICE RENOIR Mag. Série Candice Renoir, série</p> <p>22.10</p>

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
■ Rachat de prêt

■ Regroupement de crédits
■ Investissements locatifs

























■ Financements patrimoniaux
■ Prêt professionnel

**En 2023, moncréditenmieux 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.moncreditenmieux.fr

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>LE FIL D'ARIANE Série 22.55 New York, unité spéciale, série</p> <p>arte</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>CŒURS NOIRS  Série 23.05 Rivières pourpres, série</p> <p>C8</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p>  <p>PRÊTE-MOI TA MAIN ★ Film 22.45 Le cœur des murs, doc.</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>D'ARGENT ET DE SANG  Série 22.00 Fargo opus 5, série</p> <p>TMC</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p>  <p>LA VIE SECRÈTE DES ANIMAUX DU VILLAGE Doc. 22.25 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>SCÈNES DE MÉNAGES Série 23.00 Scènes de ménages, série</p> <p>red</p>
<p>20.55</p>  <p>COMMENT ÉPOUSER UN MILLIONNAIRE ★ Film 22.30 Devenir Marilyn</p> <p>LCP</p>	<p>21.20</p>  <p>COMMISSAIRE MAGELLAN Série 23.10 Commissaire Magellan, série</p> <p>4</p>	<p>21.05</p>  <p>PREMONITIONS ★ 23.05 La chute de la Maison Blanche, film</p> <p>C STAR</p>	<p>21.30</p>  <p>LES Q D'OR 2024 22.50 Le Hobbit : un voyage inattendu ★, film</p> <p>5</p>	<p>21.05</p>  <p>APPELS D'URGENCE Mag. 22.05 Appels d'urgence, mag.</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>VOTRE PLAYLIST IDÉALE... 23.25 Votre playlist idéale...</p> <p>TF1</p>
<p>20.30</p>  <p>DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.00</p>  <p>TRIBUTE TO MILES 22.00 La fabuleuse histoire du Jazz à Vienne, doc.</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>ALEX RAMIRES - SENSIBLEMENT VIRIL Spectacle 23.15 Ahmed Sylla</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p>  <p>NOËL DANS LES MONTAGNES Téléfilm 22.35 Les mille couleurs de Noël, téléfilm</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>MAN OF STEEL ★★  Film 23.25 Superman et Lois, série</p> <p>6</p>
<p>21.00</p>  <p>LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.15</p>  <p>LES PETITS SECRETS DE L'ÉQUIPE DU SOIR 22.50 L'Équipe du Soir</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.05</p>  <p>KAAMELOTT Série 22.40 Kaamelott, série</p> <p>6ter</p>	<p>21.10</p>  <p>MAYAS : LES SECRETS DES DERNIÈRES CITES 22.30 Le mystère des Mayas</p> <p>RMC</p>	<p>21.10</p>  <p>TGV : LE GRAND CHECK UP Doc. 22.15 TGV M : la techno du nouveau...</p> <p>RMC</p>	<p>21.05</p>  <p>THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES PRIORITAIRES Série 22.05 The closer</p> <p>6</p>

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>S.W.A.T.  Série 22.50 S.W.A.T., série</p> <p>arte</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>SHOAH - PREMIÈRE ÉPOQUE  21.30 Shoah - 2^e époque, doc.</p> <p>C8</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p>  <p>RDV AVEC LE CRIME 22.40 Les mystères de l'école de gendarmerie, téléfilm</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>DES MAINS EN OR Film 22.35 Le challenge ★, film</p> <p>TMC</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p>  <p>ENQUÊTE DE SANTÉ Documentaire 22.50 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>DESTINATION X : SAURONT-ILS SE REPERER ? Jeu 23.05 Destination X</p> <p>red</p>
<p>20.55</p>  <p>LES ÉTATS-UNIS CONTRE HITLER 22.30 Robots tueurs..., doc.</p> <p>LCP</p>	<p>21.20</p>  <p>LE VENT DE LA PLAINE Film 23.30 La chevauchée des 7 mercenaires ★</p> <p>4</p>	<p>21.05</p>  <p>MISS PEREGRINE ET LES ENFANTS PARTICULIERS ★★  23.30 Demi-sœurs ★</p> <p>C STAR</p>	<p>21.25</p>  <p>RETOUR CHEZ MA MÈRE ★ Film 23.10 90' Enquêtes, mag.</p> <p>5</p>	<p>21.05</p>  <p>L'ESPION QUI M'A LARGUÉ ★ Film 23.10 Bad Moms 2 ★, film</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>UNE FAMILLE À LOUER ★ Film 23.05 De l'autre côté du lit ★, film</p> <p>TF1</p>
<p>20.30</p>  <p>DEBATDOC - LES COULISSES DE L'HISTOIRE Doc. 22.00 Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.00</p>  <p>RUDOLF NOREEV, L'ATTRACTION CÉLESTE Doc. 22.00 La truite, spectacle</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>LE MEILLEUR FORGERON 22.45 Le meilleur forgeron</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p>  <p>ALVIN ET LES CHIPMUNKS - À FOND LA CAISSE 22.35 Le grand jeu...</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>CAMPING PARADIS Série 22.55 De Camping Paradis, série</p> <p>6</p>
<p>21.00</p>  <p>LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.10</p>  <p>AUTO : L'ÉQUIPE MOTEUR - CUSTOM GARAGE 22.55 L'Équipe du Soir</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.05</p>  <p>OBJECTIF MAISON : UN AN POUR TOUT CHANGER Doc. 22.00 Objectif maison</p> <p>6ter</p>	<p>21.10</p>  <p>LA VIE SECRÈTE DES CHATS Doc. 22.15 La vie secrète des chats, doc.</p> <p>RMC</p>	<p>21.10</p>  <p>CHALETS SUR-MESURE Doc. 22.20 Chalets sur-mesure, doc.</p> <p>RMC</p>	<p>21.05</p>  <p>SNAPPED : UN TUEUR INATTENDU 22.05 Snapped : un tueur inattendu</p> <p>6</p>

NOS VÉHICULES D'OCCASION

SPOTiCAR



PEUGEOT 308 PureTech 110ch S6S BVM6 Active Pack
18/07/2022 - 25985 Km

20 989 €



DS DS3 Crossback BlueHdi 100 BVM6 Performance Line
19/05/2020 - 85999 Km

19 990 €



PEUGEOT 208 PureTech 75 S6S BVM5 Active
27/09/2021 - 19141 Km

15 690 €



PEUGEOT 208 PureTech 100 S6S BVM6 Allure Pack
27/02/2023 - 4086 Km

20 990 €



PEUGEOT Rifter M e136ch 5pl GT
23/02/2023 - 10084 Km

33 890 €



PEUGEOT PARTNER CABINE APPROFONDIE LONG 1.6
BLUEHDI 100 BVM5 - 23/02/2018 - 48091 Km

15 990 €



PEUGEOT 2008 Electrique 136 ch Active Pack
27/12/2021 - 14024 Km

24 490 €



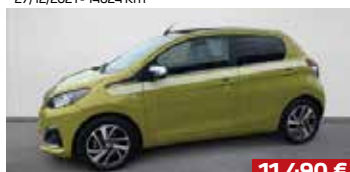
PEUGEOT 3008 Hybrid4 300 e-EAT8 GT
22/07/2021 - 41960 Km

29 990 €



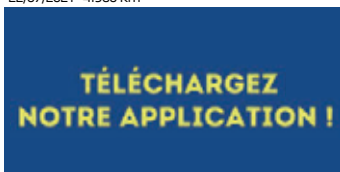
PEUGEOT 508 Hybrid 225 e-EAT8 Allure
28/09/2020 - 71488 Km

25 290 €



PEUGEOT 108 VTi 72ch BVM5 Collection TOP!
30/10/2019 - 26046 Km

11 490 €



PEUGEOT 308 SW PureTech 130ch S6S BVM6 Allure
23/07/2019 - 28783 Km

14 990 €



PEUGEOT 208 PureTech 75 S6S BVM5 Like
16/06/2022 - 27060 Km

13 989 €



PEUGEOT 308 SW PureTech 130ch S6S BVM6 Allure
23/07/2019 - 28783 Km

14 990 €



PEUGEOT 308 PHEV 180 e-EAT8 Allure
29/11/2022 - 19500 Km

31 990 €



PEUGEOT 3008 PureTech 130ch S6S BVM6 Allure
29/08/2019 - 67713 Km

18 990 €



VOLKSWAGEN Polo 1.0 TSI 110 S6S BVM6 R-Line Exclusive
24/03/2021 - 24854 Km

19 989 €

TÉLÉCHARGEZ
NOTRE APPLICATION !

maurel
auto.fr

Contact rapide

Actualités / Bons plans

Précommandez PNEUS

Stock véhicules



PEUGEOT MAUREL AUDOISE

NARBONNE

04 68 42 54 00

Route de Perpignan, Le Peyrou
11100 Narbonne

CARCASSONNE

04 68 47 70 00

ZA Saint Jean de l'Arrouze
11880 Carcassonne

www.maurelauto.fr

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 ESPRITS CRIMINELS 10 Série 22.10 Esprits criminels, série arte	21.10 DRIT DE REGARD Téléfilm 22.40 Infrarouge, doc. C8	21.10 DES RACINES & DES AILES Magazine 23.20 Enquêtes de région OU La France en vrai W9	21.15 FOOTBALL : LIVERPOOL / CHELSEA 23.10 Late sport 360, mag. TMC	21.05 LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.40 C ce soir, mag. TFX	21.10 QUI VEUT ÊTRE MON ASSOCIÉ ? 22.20 Qui veut être mon associé ? TF1
20.55 LA BONNE ANNEE ★ ★ Film 22.50 Les scandales de « La religieuse » LCP	21.20 MONGEVILLE Série 23.10 Mongeville, série 4 X	21.05 ENQUÊTES CRIMINELLES 10 Magazine 23.10 Enquêtes criminelles, mag. CSTAR	21.25 LES DOCS DE MAÏA MAZAUETTE... 23.00 Désir : Ce que veulent les hommes CSL	21.05 DÉTOX TA MAISON, 7 JOURS POUR TOUT RANGER Mag. 22.45 Détox ta maison LCI	21.10 FORTRESS ★ 10 Film 23.05 Jeux d'espions ★, film TF1
20.30 DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	21.00 YCARE, LE LIVE Spectacle 22.10 Claudio Capéo, spectacle L'EQUIPE	21.10 TOTAL RECALL ★ ★ Film 23.10 Gentlemen cambrioleurs ★, film 6ter	21.05 MALCOLM Série 22.15 Malcolm, série RMC	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie RMC	21.00 MATRIX REVOLUTIONS ★ Film 23.15 Matrix reloaded ★, film TF1
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info LCP	21.10 BASKET-BALL : MONACO / PARTIZAN BELGRADE 23.15 L'Equipe du Soir L'EQUIPE	21.05 SEPT VIES ★ Film 23.30 Kaamelott, série 6ter	21.10 100 JOURS AVEC LA POLICE MUNICIPALE DE PERPIGNAN Doc. 22.25 100 jours avec RMC	21.10 LES REINES DE LA MÉCANIQUE Doc. 22.35 Les reines de la mécanique, doc. RMC	21.05 CASTLE Série 22.05 Castle, série TF1

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 SECTION DE RECHERCHES 10 Série 22.55 Camille & images arte	21.10 ENVOYE SPECIAL Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag. C8	21.10 MEURTRES À MULHOUSE Téléfilm 22.50 La France en vrai, doc. W9	21.10 FARGO OPUS 5 Série 22.35 Fellow travelers, série TMC	21.05 L'ENIGME DE LA MOMIE DES MARAIS Doc. 22.40 C ce soir, mag. TFX	21.10 THE KING'S MAN : 1^{RE} MISSION ★ 23.25 Bohemian Rhapsody ★, film TF1
20.55 APRÈS LE VERDICT : LES JURÉS MENENT L'ENQUÊTE 10 Série 22.30 Après le verdict LCP	21.20 Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE 23.00 Y'a que la vérité qui compte 4 X	21.05 L'ÎLE DE LA TENTATION 10 Jeu 23.00 Et si on se disait tout ? CSTAR	21.25 L'AGENCE : L'IMMOBILIER DE LUXE EN FAMILLE 22.20 L'agence CSL	21.05 BLOODSHOT Film 23.05 Hitman & Bodyguard ★ LCI	21.10 AHMED SYLLA, LA FORCE COMIQUE 22.55 Mathieu Madenian TF1
20.40 DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	21.00 PLANÈTE RAP Mag. 21.55 La nuit de la rue, la scène urbaine répond à l'appel L'EQUIPE	21.10 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag. 6ter	21.05 LE MEILLEUR PÂTISSIER CÉLÉBRITES 22.10 Le meilleur pâtissier célébrités RMC	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie RMC	21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.45 New York section criminelle, série TF1
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info LCP	20.45 BASKET-BALL : REAL MADRID / ASVEL 22.50 L'Equipe du Soir L'EQUIPE	21.05 NCIS 10 Série 22.50 NCIS, série 6ter	21.10 CRASH DU VOL 571 22.50 La science des forces de la nature, doc. RMC	21.10 BÛCHERON : UN MÉTIER À HAUTS RISQUES Doc. 22.30 Bûcheron RMC	21.05 AVANT D'ALLER DORMIR ★ Film 22.55 Lion ★, film TF1

**URBAN
CULTURE**
et loisirs



SORTIES

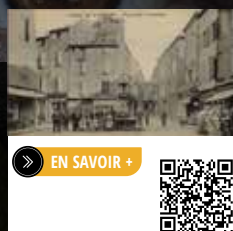
du
28/11/23
au
31/08/24

"LES MÉTAMORPHOSES DE BOURG"
Expo numérique des Archives municipales

€ Gratuit

🕒 Jusqu'au 31 août 2024

📍 En ligne (scanner le QR Code joint)



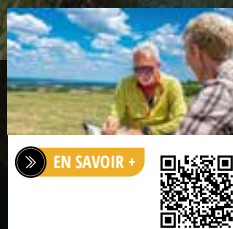
du
09/01/24
au
21/06/24

ANIMATIONS POUR LES SENIORS
Programme des ateliers & activités

€ Variable

🕒 Du 09 janvier au 21 juin 2024

📍 Narbonne & alentours (pour télécharger le programme : scanner QR Code joint)



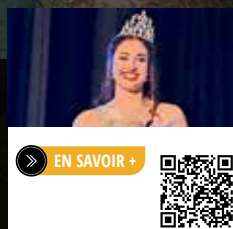
21/01/24

ÉLECTION DE LA REINE DU CARNAVAL
Qui succèdera à Emma ?

€ Entrée gratuite

🕒 Le 7 janvier 2024 - de 20h30 à 00h00

📍 Salles des fêtes du Palais du Travail - Narbonne



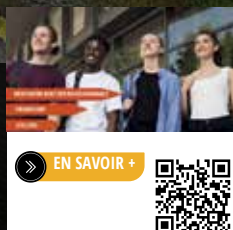
03/02/24

FORUM DES MÉTIERS
Collégiens, lycéens, étudiants, en reconversion

€ Entrée libre et gratuite

🕒 Le 03 février 2024 - de 10h00 à 17h00

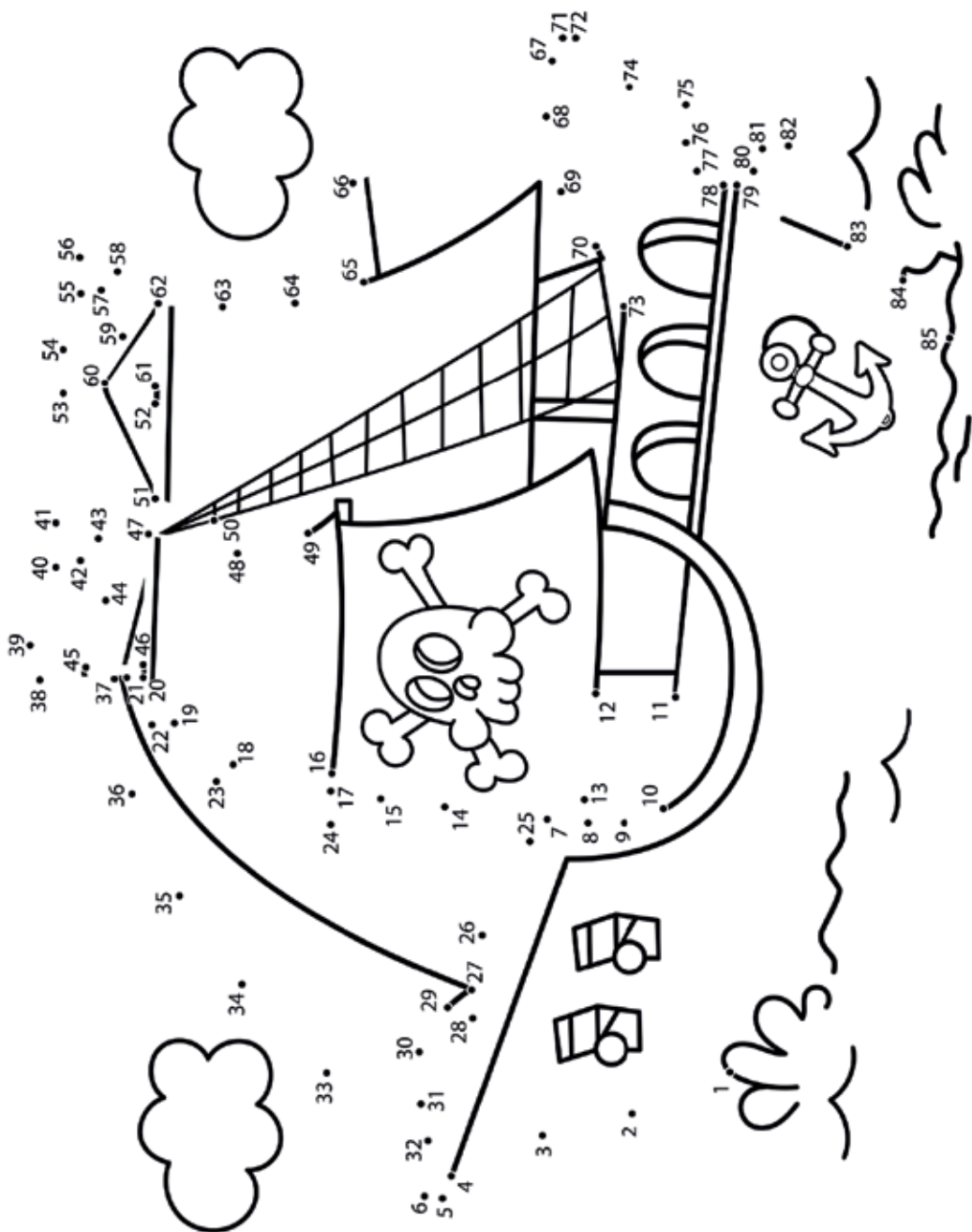
📍 Parc des Expositions - Narbonne

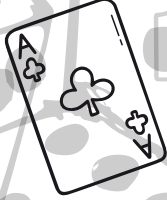
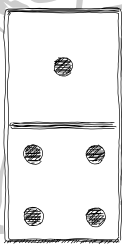


TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 LE GRAND BÉTISIER 23.40 Le big bétisier arte	21.00 RUGBY : FRANCE / IRLANDE Sport 23.10 Taratata 100 % live C8	21.10 CASSANDRE Série 22.40 Cassandre , série W9	21.10 ÉLÉMENTAIRE ★★ Film 22.50 Les têtes givrées ★, film TMC	21.00 LA CEREMONIE ★ 23.00 Journal d'une bonne , l'histoire de Félicité Lavergne TFX	21.10 CAUCHEMAR EN CUISINE Magazine 23.00 Cauchemar en cuisine , mag. red
20.55 LOULOU TéliFilm 22.20 Disco - La bande-son du renouveau , doc. LCP	21.20 BIENVENUE AU MONASTÈRE 23.00 Jeu reportage, mag. 4	21.05 ENQUÊTE D'ACTION Mag. 23.00 Enquête d'action , mag. C STAR	21.25 BENOÎT GÉNANT OFFICIEL Série 22.25 Benoît Gênant Officiel , série GO	21.05 STAR'ACADÉMIENS, COMÉDIENS ET ANIMATEURS... 22.55 Après la gloire... LCI	21.10 FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA Série 22.15 Fais pas ci, fais pas ça , série TF1
20.30 ZED - ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE 22.00 Une enfance volée... , téléfilm C NEWS	21.00 PANAME COMEDY CLUB 22.00 Amoureux solitaire par Jérémy Lorca L'ÉQUIPE	21.15 PAWN STARS 22.00 Pawn Stars 6ter	21.05 MINCE ALORS ! ★ Film 22.55 Noël dans mes montagnes RMC	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Darius Rochebin RMC	21.00 LES EXPERTS : MIAMI Série 22.50 Les experts : Miami , série TF1
21.00 CA SE DISPUTE 22.00 Soir info week-end C NEWS	21.05 AUTO : L'ÉQUIPE MOTEUR - TOP GEAR 22.50 L'Équipe du Soir	21.05 HAWAII 5-0 Mag. Série 22.50 Hawaii 5-0 , série	21.10 ALIEN THEORYS Mag. Documentaire 22.55 Alien Theory , doc.	21.10 J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS Doc. 22.15 J'irai dormir chez vous , doc.	21.05 AGATHA CHRISTIE : TÉMOIN À CHARGE 22.05 Agatha Christie : témoin à charge

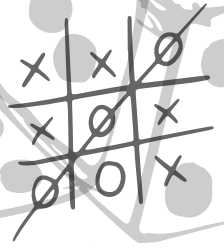
TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 STAR ACADEMY 23.40 Star Academy arte	21.10 FLAIR DE FAMILLE Mag. Téléfilm 22.45 Quelle époque ! C8	21.10 QUI SERA LE CHAMPION DES ANNÉES 90 ? 23.30 Disco... , doc.	21.00 RUGBY : TOULOUSE / BAYONNE 23.20 Hot ones TMC	21.00 ECHAPPÉES BELLES Magazine 22.35 Echappées belles , mag.	21.10 THE ROOKIE - LE FLIC DE LOS ANGELES Mag. Série 22.50 The Rookie red
20.50 QUI A TUÉ L'EMPIRE ROMAIN ? Doc. 22.25 Orques de Gibraltar , doc. LCP	21.15 LES ENQUÊTES DE VERA Série 23.00 Samedi reportage, mag. 4	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France , série C STAR	21.15 COLUMBO Série 23.10 90' Enquêtes , mag. GO	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES Mag. 22.55 Chroniques criminelles , mag. LCI	21.10 THE BIG BANG THEORY Série 22.30 The Big Bang Theory , série TF1
21.00 SIMON LEYS, L'HOMME QUI A DÉSHABILLÉ MAO 22.30 Une enfance... C NEWS	21.00 AU POSTE ! ★★ 23.00 Cloche petite , aux merveilles du pays L'ÉQUIPE	21.10 ENQUÊTES PARANORMALES Mag. 22.45 Enquêtes paranormales , doc. 6ter	21.05 LEGO MASTERS USA : LES ROIS DE LA BRIQUE 22.45 Lego Masters RMC	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Darius Rochebin ...	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.55 Joséphine, ange gardien , série red
21.00 FACE À PHILIPPE DE VILLIERS Mag. 22.00 Soir info week-end	21.10 RUGBY : FRANCE / IRLANDE Sport 23.15 MMA : UFC Classiques, sport	21.05 POCAHONTAS 2 Téléfilm 22.20 La légende de Tarzan & Jane	21.10 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 22.55 Retour à l'instinct primaire	21.10 CASSE XXL : LES ROIS DE LA PIÈCE AUTO Doc. 22.50 French Mecanic RMC	21.05 DOWNTON ABBEY Série 22.25 Downton Abbey , série

COLORIAGE & POINTS À RELIER





JEUX



Arrr ! Fais attention... ces jeux ne sont pas faits pour les marins d'eau douce !

$$10 - \text{map} = 6$$

$$8 + \text{cannon} = 15$$

$$\text{pirate flag} + 7 = 13$$

$$\text{sword} + 9 = 14$$

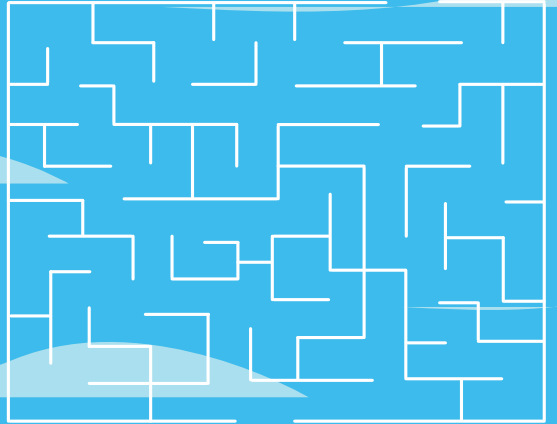
$$\text{pirate flag} + \text{map} = ..$$

$$\text{sword} - \text{cannon} = ..$$



L'ÎLE AU TRÉSOR

Retrouve l'île et récupère le trésor avant qu'un ennemi s'en empare !



Départ

SUDOKU DES OFFICIERS



DEVINETTE DU CAPITAINE MABOULE

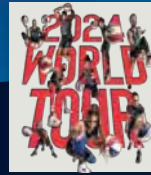
Je suis présente sur le visage de la plupart des pirates. Je peux être noire, brune ou d'une autre couleur. Attention, je pique !

Qui suis-je ?



LES 5 ANS DE NARBONNE ARENA

- JÉRÉMY FERRARI
10 FÉV. 2024
- SHAKA PUNK
16 FÉV. 2024
- PATRICK BRUEL
27 FÉV. 2024
- FLASHDANCE
7 MARS 2024
- THE RABEATS
23 MARS 2024
- TRIAL INDOOR INTERNATIONAL
30 MARS 2024
- FRÉDÉRIC FRANÇOIS
14 AVR. 2024
- LE LAC DES CYGNES
16 AVR. 2024
- CALOGERO
26 AVR. 2024
- ROMÉO ET JULIETTE
25 MAI 2024
- MESSMER
NOUV. SPECTACLE
5 JUIN 2024
- GAD ELMALEH
5 JUL. 2024
- L'HÉRITAGE GOLDMAN
MICHAEL JONES
29 SEPT. 2024
- FLORENT PEYRE
3 OCT. 2024
- MANIA
THE ABBA TRIBUTE
4 OCT. 2024
- MALIK BENTALHA
18 OCT. 2024
- DAVID HALLYDAY
REQUIEM POUR UN FOU
26 NOV. 2024
- JOHN WILLIAMS
HANS ZIMMER
LE CURIEUX ORCHESTRE
28 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 HELLEBERT
24 JAN. 2025
- BOLÉRO
20 DÉC. 2024
- AHMED SYLLA
7 FÉV. 2025
- CELTIC LEGENDS
3 AVR. 2025
- LA TOURNÉE DU TRIO
FERRARI / TSAMERE / LECAPLAIN
10 MAI 2025



**HARLEM
GLOBETROTTERS**
20 MARS 2024



**QUEEN
EXTRAVAGANZA**
5 AVR. 2024



**LAURENT
GERRA**
NOUV. SPECTACLE
7 JUIN. 2024



**M. POKORA
EPICENTRE TOUR**
LA TOURNÉE DES 20 ANS
8 JUIN 2024



**STARS 80
ENCORE!**
3 NOV. 2024

...
et d'autres
à venir !



Billetterie
dans les points de
vente habituels

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

et sur

narbonne-arena.fr



ASTUCES DE GRAND-MÈRE POUR LE MÉNAGE : DES SOLUTIONS SIMPLES ET EFFICACES

Les astuces de grand-mère pour le ménage sont des solutions simples et efficaces qui ont fait leurs preuves depuis des générations. Elles sont souvent à base d'ingrédients naturels et peu coûteuses, ce qui les rend écologiques et économiques.

LE BICARBONATE DE SOUDE

Nettoyant polyvalent qui peut être utilisé pour nettoyer une multitude de surfaces, comme la cuisine, la salle de bain, les sols et les vitres. Il est également efficace pour éliminer les taches et désodoriser.

LE VINAIGRE BLANC

Un autre nettoyant naturel puissant qui peut être utilisé pour désinfecter, dégraisser et enlever le calcaire. Il est également efficace pour nettoyer les vitres et les miroirs.

LE CITRON

Fruit acidulé qui possède des propriétés nettoyantes et désinfectantes. Il est efficace pour enlever les taches, désodoriser et polir les surfaces.

LE SAVON NOIR

Savon naturel fabriqué à partir d'huile végétale et de potasse. Il est efficace pour nettoyer les surfaces dures, comme la cuisine, la salle de bain et les sols. Il est également doux pour les mains et l'environnement.

DÉBOUCHER SES CANALISATIONS

Pour déboucher un évier, une astuce simple et efficace consiste à mélanger du bicarbonate de

soude, du sel et du vinaigre blanc. Versez le mélange dans le trou de l'évier et laissez agir pendant 20 minutes. Rincez ensuite à l'eau bouillante et le tour est joué !

ENLEVER LE CALCAIRE

Le calcaire est un problème fréquent sur les robinets. Il est important de l'enlever rapidement, car il devient plus difficile à nettoyer avec le temps. Pour ce faire, mélangez de l'eau et du vinaigre blanc, puis frottez avec une éponge usagée.

NETTOYER SES VITRES

Une astuce simple et efficace pour nettoyer vos vitres : le papier journal. Pour ce faire, il suffit de pulvériser de l'eau sur les vitres, puis de frotter avec du papier journal en faisant des mouvements circulaires. Les vitres brillent comme neuves ! Cette astuce fonctionne également pour les miroirs.

SUPPRIMER UNE TACHE DE VIN ROUGE

Renverser son verre de vin rouge sur la nappe ou sur sa chemise est un accident qui peut arriver à tout le monde, surtout lors d'un apéro ou d'un repas en famille. Pour faire disparaître les traces, il existe une astuce simple et efficace : frottez la tache avec du vin blanc. Le vin blanc contient des enzymes qui dissolvent les pigments du vin rouge, ce qui permet d'éliminer la tache facilement. Une fois que la tache est dissoute, lavez la nappe ou le vêtement à la machine et ils ressortiront comme neufs.

NOS
MEILLEURS
VŒUX

CONSTRUISONS
ENSEMBLE
CETTE ANNEE

2024



maisons
FRANCE
CONFORT

GRUPE HEXAÔM

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



90% DE
RECOMMANDATIONS



100 ANS
AU SERVICE
DE VOS CLIENTS



23 AGENCES
COMMERCIALES



4 DE 500
MAISONS PAR AN



ENTREPRISE
FAMILIALE DEPUIS
5 GÉNÉRATIONS



























LES CONSTRUCTEURS
ET AMÉNAGEURS
FR



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

<p>TFI</p> <p>21.10</p>  <p>BLACKLIGHT ★ Film 23.10 The Tomorrow war ★, film</p> <p>arte</p>	<p>france.2</p> <p>21.10</p>  <p>EN CORPS ★ Film 23.05 Beau Geste, mag.</p> <p>C8</p>	<p>france.3</p> <p>21.10</p>  <p>ENQUÊTE À HAUT RISQUE Série 23.00 Harry Bosch, série</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.00</p>  <p>RUGBY : TOULON / BORDEAUX-BEGLES Série 23.20 R.M.N., série</p> <p>TMC</p>	<p>france.5</p> <p>21.05</p>  <p>« JE NE SUIS PAS CHINÉTOQUE » - HISTOIRE DU RACISME Doc. 22.40 Axel Kahn..., doc.</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>CAPITAL SPÉCIAL Documentaire 23.10 Enquête exclusive, mag.</p> <p>red</p>
<p>21.00</p>  <p>INSIDE MAN : L'HOMME DE L'INTERIEUR ★ 23.05 Jodie Foster, doc.</p> <p>LCP</p>	<p>21.15</p>  <p>MINE DE RIEN ★ Film 22.45 Jeudi reportage, mag.</p> <p>4</p>	<p>21.05</p>  <p>TWISTER ★ Film 23.15 Prémonitions ★, film</p> <p>CSTAR</p>	<p>21.15</p>  <p>NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE Série 22.50 New York, unité spéciale, série</p> <p>6</p>	<p>21.05</p>  <p>JUST A GIGOLO ★ Film 22.55 Chroniques criminelles, mag.</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>QUOTIDIENS HORS DU COMMUN Doc. 23.10 Quotidiens hors du commun, doc.</p> <p>TFI</p>
<p>21.00</p>  <p>REMBOB'INA Mag. 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.00</p>  <p>JEAN-BAPTISTE, MADELEINE, ARMANDE... 23.05 Atelier misanthrope</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>CHICAGO FIRE Série 22.45 Chicago Fire, série</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p>  <p>TINY HOUSE NATION Doc. 22.35 Tiny House Nation, doc.</p> <p>RMC</p>	<p>20.00</p>  <p>LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Darius Rochebin...</p> <p>RMC</p>	<p>21.00</p>  <p>L'AGENCE : L'IMMOBILIER DE LUXE EN FAMILLE Doc. 22.10 L'Agence</p> <p>TFI</p>
<p>21.00</p>  <p>EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Les visiteurs du soir</p>	<p>21.05</p>  <p>FUTSAL : FRANCE / BELGIQUE 23.05 L'Equipe du Soir, mag.</p>	<p>21.05</p>  <p>GREASE ★ Film 23.10 Kaamelott, série</p>	<p>21.10</p>  <p>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Doc. 22.35 Faites entrer l'accusé, doc.</p>	<p>21.10</p>  <p>SEULS FACE À L'ALASKA Doc. 22.25 Seuls face à l'Alaska, doc.</p>	<p>21.05</p>  <p>CANDICE RENOIR Série 22.15 Candice Renoir, série</p>

<p>TFI</p> <p>21.10</p>  <p>LA TRIBU Série 23.15 New York, unité spéciale, série</p> <p>arte</p>	<p>france.2</p> <p>21.10</p>  <p>CŒURS NOIRS Série 22.50 Rivières pourpres, série</p> <p>C8</p>	<p>france.3</p> <p>21.10</p>  <p>PHILOMENA ★ Film 22.55 La ligne bleue, doc.</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>D'ARGENT ET DE SANG Série 22.00 Fargo opus 5, série</p> <p>TMC</p>	<p>france.5</p> <p>21.05</p>  <p>SALE TEMPS POUR LA PLANÈTE Documentaire 22.50 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>PRETTY WOMAN ★ Film 23.15 Ghost ★, film</p> <p>red</p>
<p>20.55</p>  <p>FLIC STORY ★ Film 22.45 Infernal Affairs ★★, film</p> <p>LCP</p>	<p>21.20</p>  <p>COMMISSAIRE MAGELLAN Série 23.10 Commissaire Magellan, série</p> <p>4</p>	<p>21.05</p>  <p>L'ÎLE DE LA TENTATION Jeu 23.00 Et si on se disait tout ?</p> <p>CSTAR</p>	<p>21.25</p>  <p>BATMAN BEGINS ★★ Film 23.45 90' Enquêtes, mag.</p> <p>6</p>	<p>21.05</p>  <p>APPELS D'URGENCE Mag. 23.10 Appels d'urgence, mag.</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>VOTRE PLAYLIST IDÉALE... 23.00 Votre playlist idéale...</p> <p>TFI</p>
<p>20.35</p>  <p>DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.30</p>  <p>BARBARA PRAVI Spectacle 22.25 Izia, spectacle</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>AYMERIC LOMPRET - TANT PIS Téléréalité 23.15 Alex Ramirez - Sensiblement...</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p>  <p>LE CHARMES DE NOËL Téléfilm 22.45 Noël contre Noël, téléfilm</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>SOS FANTÔMES ★ Film 23.05 Man of steel ★★, film</p> <p>red</p>
<p>21.00</p>  <p>LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info</p>	<p>21.05</p>  <p>FUTSAL : FRANCE / PAYS-BAS 23.10 L'Equipe du Soir, mag.</p>	<p>21.05</p>  <p>KAAMELOTT Série 22.40 Kaamelott, série</p>	<p>21.10</p>  <p>L'ÉNIGME DES TÉMOINS DE JÉHOVAH Doc. 22.20 Dans les secrets des Francs-Maçons, doc.</p>	<p>21.10</p>  <p>LES SECRETS DES VOITURES DES CHEFS D'ÉTAT Doc. 22.15 Génie français</p>	<p>21.05</p>  <p>THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES PRIORITAIRES Série 22.05 The Closer</p>

PAR LE RÉALISATEUR DE MIA ET LE LION BLANC






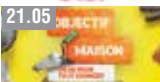


AVANT – PREMIÈRE

DIMANCHE 28 JANVIER

10h40

LE DERNIER JAGUAR



TF1  S.W.A.T. Série 22.50 S.W.A.T., série	france.2  FRANCE GRAND FORMAT OU FOOT 23.10 Débat OU Premières danses	france.3  RENDEZ-VOUS AVEC LE CRIME 22.40 Rendez-vous avec le crime	CANAL+  DERNIERE NUIT A MILAN ★ Film 23.15 Vers un avenir radieux ★★, film	france.5  POTAGERS : SI ON SEMAIT ! Doc. 22.35 Ce soir, mag.	6  DESTINATION X : SAURONT-ILS SE REPERER ? Jeu 23.05 Destination X
arte  UKRAINE Doc. 22.30 Ukraine - Les enfants volés, doc.	C8  LES GRANDS ESPACES Film 00.15 Jeudi reportage, mag.	W9  2050 - LE MONDE D'APRES Magazine 23.00 2050 - Climat : peut-on encore...	TMC  UN TOUR CHEZ MA FILLE ★ Film 23.10 Retour chez ma mère ★, film	TFX  BUDAPEST ★ Film 23.00 Les seigneurs ★, film	red  EVEREST ★ Film 23.30 Game Night ★, film
LCP  DÉBATDOC - LES COULISSES DE L'HISTOIRE Doc. 22.00 Sens Public, mag.	4  OPÉRA DE PARIS, UN PAS DE DEUX EN GUYANE Doc. 21.55 L'envolée, doc.	C STAR  LE MEILLEUR FORGERON 22.45 Le meilleur forgeron	TMC  AINBO, PRINCESSE D'AMAZONIE Film 22.35 Le grand jeu des années club...	LCI  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie	TF1  CAMPING PARADIS Série 22.50 Camping Paradis, série
C NEWS  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	L'ÉQUIPE  FOOTBALL : COUPE D'ESPAGNE 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	6ter  OBJECTIF MAISON : UN AN POUR TOUT CHANGER Doc. 22.00 Objectif maison	RMC SPORT  LA VIE SECRÈTE DES CHATS Doc. 22.20 La vie secrète des chats, doc.	RMC  CHALETS SUR-MESURE Doc. 22.25 Chalets sur-mesure, doc.	red  SNAPPED : LES VEUVES NOIRES 22.05 Snapped : les veuves noires

TF1  THE RESIDENT Série 22.50 The Resident, série	france.2  TOUT CELA JE TE LE DONNERAI Série 22.55 Nos grandes décisions, mag.	france.3  DES RACINES & DES AILES OU COUPE DE FRANCE 23.20 La France en beau	CANAL+  C'EST MONTREUX BÈBE ! Spectacle 23.05 Déambulations - Georgio...	france.5  LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.40 Ce soir, mag.	6  QUI VEUT ÊTRE MON ASSOCIÉ ? 22.25 Qui veut être mon associé ?
arte  POUPOUIDOU ★ Film 22.35 « Gorge profonde », doc.	C8  MONGEVILLE Série 23.10 Mongeville, série	W9  QUE S'EST-IL VRAIMENT PASSÉ ? 23.10 Enquêtes criminelles, mag.	TMC  LES REPORTAGES DE MARTIN WEILL 23.00 90' Enquêtes, mag.	TFX  DÉTOX TA MAISON, 7 JOURS POUR TOUT RANGER Mag. 22.40 Détox ta maison	red  FORTRESS 2 Téléfilm 23.05 High heat, téléfilm
LCP  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	4  POMME À L'OLYMPIA Sport 23.10 Hyphen Hyphen, spectacle	C STAR  CE QUE VEULENT LES FEMMES ★★ 23.05 Total recall ★★, film	TMC  MALCOLM Série 22.45 Malcolm, série	LCI  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie	TF1  NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.45 New York section criminelle, série
C NEWS  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	L'ÉQUIPE  FOOTBALL : COUPE D'ESPAGNE 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	6ter  CAPTAIN FANTASTIC ★★ Film 23.20 Vive le Camping, mag.	RMC SPORT  100 JOURS AVEC LA POLICE MUNICIPALE... Doc. 22.25 100 jours avec...	RMC  LES REINES DE LA MÉCANIQUE Doc. 22.30 Les reines de la mécanique, doc.	red  CASTLE Série 22.00 Castle, série



**URBAN
SPORT**



««« SORTIES »»»

RUGBY

FOOT

SAMEDI 27 JAN. 2024

15H00



NICE



NARBONNE



DIMANCHE 28 JAN. 2024

11H00



FRONTIGNAN



NARBONNE



SAMEDI 10 FÉV. 2024

19H00



BOURGOINJ.



NARBONNE



DIMANCHE 04 FÉV. 2024

15H00



NARBONNE



MONTPATLASP



HANDBALL

VOLLEY

SAMEDI 10 FÉV. 2024

19H00



NARBONNE



ASARRUNARRAK



SAMEDI 03 FÉV. 2024

19H30



NARBONNE



TOURS



SAMEDI 17 FÉV. 2024

19H00



CLUB GAN



NARBONNE



SAMEDI 02 MAR. 2024

19H30



NARBONNE



TOULOUSE



TF1 21.10 SECTION DE RECHERCHES ^{HD} Série 22.55 Camille & images arte	france-2 21.10 ENVOYÉ SPECIAL Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag. C8	france-3 21.10 PISTE NOIRE ^{HD} Série 23.00 La France en vrai, doc. W9	CANAL+ 21.10 FARGO OPUS 5 Série 22.40 Fellow travelers, série TMC	france-5 21.05 PERSEPOLIS, LES SECRETS DE L'EMPIRE PERDU 22.45 C ce soir, mag. TFX	6 21.10 PÉKIN EXPRESS : SUR LES TRACES DU TIGRE D'OR Jeu 22.05 Pékin Express red
20.55 DE GRÂCE Série 22.35 De grâce, série LCP	21.20 Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE 23.00 Y'a que la vérité qui compte 4	21.05 THE HOLIDAY ★ Film 23.40 Bienvenue à bord ★, film C STAR	21.25 L'AGENCE : L'IMMOBILIER DE LUXE EN FAMILLE 22.20 L'agence 5	21.05 BODYGUARD ★ Film 23.25 Chroniques criminelles, mag. LCI	21.10 LA FOLIE DES BOYS BAND Doc. 23.05 Ahmed Sylla, la force comique TF1
20.30 DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	21.00 PLANÈTE RAP Magazine 21.50 Sidiki Diabaté, spectacle L'ÉQUIPE	21.10 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag. 6ter	21.05 LE MEILLEUR PÂTISSIER CÉLÉBRITÉS 22.10 Le meilleur pâtisseries célèbres RMC	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie RMC	21.00 JE SUIS UNE LÉGENDE ★ Film 22.50 Matrix revolutions ★, film TF1
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info 6	21.00 FOOTBALL : COUPE D'ESPAGNE Sport 23.00 L'Equipe du Soir, mag. 6	21.05 NCIS Série 22.50 NCIS, série 6	21.10 POMPEÏ : SCÉNARIO D'UNE ÉRUPTION... 22.15 Les grandes énigmes de l'Histoire, doc. RMC	21.10 BÛCHERON : UN MÉTIER À HAUTS RISQUES Doc. 22.25 Bûcheron RMC	21.05 RIVALES ★ Film 23.05 Avant d'aller dormir ★, film 6

TF1 21.10 LE GRAND CONCOURS Jeu 00.05 Le grand concours, jeu arte	france-2 21.10 LES VICTOIRES DE LA MUSIQUE 2024 00.30 Planète rap C8	france-3 21.10 CASSANDRE ^{HD} Série 22.35 Cassandra, série W9	CANAL+ 21.10 GRAN TURISMO ★ 23.20 Indiana Jones et le cadran de la destinée ★★ TMC	france-5 21.05 NOS PLUS BELLES ANNEES Film 23.05 Maria Casarès - Albert Camus... TFX	6 21.10 FREE GUY ^{HD} Film 23.15 The King's Man : première mission ★, film red
20.55 UN BON FLIC Téléfilm 22.30 Janet Jackson : avant et après le scandale... LCP	21.20 BIENVENUE AU MONASTÈRE 22.40 Jeudi reportage, mag. 4	21.05 ENQUÊTE D'ACTION ^{HD} Mag. 23.00 Enquête d'action, mag. C STAR	21.25 CRS DE L'AUTOROUTE : LEUR QUOTIDIEN... 23.05 CRS de l'autoroute 5	21.05 PLUS BELLE LA VIE, ENCORE PLUS BELLE Doc. 22.55 Star'Académiciens LCI	21.10 FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA Série 22.15 Fais pas ci, fais pas ça, série TF1
21.00 MAMAN, J'AI ARRÊTÉ L'AVION ! 22.00 Histoire des services secrets C NEWS	21.00 GÉNÉRATION PANAME 22.05 Paname Comedy Club L'ÉQUIPE	21.15 PAWN STARS 22.05 Pawn Stars 6ter	21.05 LE MARIAGE DU SIÈCLE ★ Film 23.00 Mince alors ! ★, film RMC	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Darius Rochebin... RMC	21.00 LES EXPERTS : MIAMI Série 22.40 Les experts : Miami, série TF1
21.00 ÇA SE DISPUTE 22.00 Ça se dispute 22.00 Soir info week-end 6	21.00 RUGBY : ÉCOSSE / FRANCE 23.00 L'Équipe du Soir, mag. 6	21.05 HAWAII 5-0 ^{HD} Série 22.50 Hawaii 5-0, série 6	21.10 ALIEN THEORY ^{HD} Documentaire 22.55 Alien Theorys, doc. RMC	21.10 THE GRAND TOUR AVEC JEREMY CLARKSON Doc. 22.20 The Grand Tour RMC	21.05 LA VIE EN MIETTES ^{HD} Téléfilm 22.55 Crimes, mag. 6



URBAN CUISINE



ASTUCES POUR VOUS SIMPLIFIER LA VIE DANS VOTRE CUISINE

Une cuisine belle et pratique, on en rêve tous !
Pour que le quotidien soit fluide, jour après jour,
tout se joue dans les détails...

Voici un échantillon des astuces qu'on aime le
plus pour ranger votre cuisine.

ÉTAGÈRES MURALES

Et si on agrandissait la profondeur du plan de
travail pour placer des étagères de rangement
contre le mur ? Astucieux et pratique pour gagner
de l'espace de stockage.



PETITS MEUBLES COULISSANTS

Porte-épices, range-bouteilles, sac à pain, ces
meubles coulissants de petite largeur (de 15 à 40
cm, en général) s'équipent en fonction de ce que
vous voulez y stocker !



LA POIGNÉE

Atteindre la dernière étagère des meubles hauts
n'est parfois pas facile ! Voici une solution idéale :
grâce à la poignée ce sont les produits qui
descendent vers vous.



POUBELLES INTÉGRÉES

Et si on parlait de la gestion des déchets et des
poubelles dont vous avez besoin au quotidien ? Il
existe toute une gamme de poubelles intégrées
qui s'installent dans vos meubles.





REMÈDES DE GRAND-MÈRE POUR L'HIVER

L'hiver est une période propice aux maladies, notamment aux rhumes, aux gripes et aux infections respiratoires. Les remèdes de grand-mère sont des solutions naturelles et efficaces qui peuvent aider à soulager les symptômes de ces maladies et à renforcer le système immunitaire.

LE MIEL

Antiseptique naturel qui peut aider à soulager les maux de gorge et la toux. Il peut être consommé pur, dilué dans de l'eau chaude ou ajouté aux boissons chaudes.

LE CITRON

Fruit riche en vitamine C, qui est un puissant antioxydant. Il peut aider à renforcer le système immunitaire et à prévenir les infections. Le citron peut être consommé frais, pressé dans de l'eau ou ajouté aux boissons chaudes.

LE BOUILLON DE POULE

Remède traditionnel contre le rhume et la grippe. Il est riche en nutriments qui peuvent aider à soulager les symptômes de ces maladies. Le bouillon de poule peut être préparé maison ou acheté en magasin.

L'AIL

Aliment antiviral et antibactérien. Il peut aider à prévenir et à traiter les infections respiratoires. L'ail peut être consommé cru, cuit ou sous forme de supplément..

LA CANNELLE

Épice qui possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Elle peut aider à soulager les symptômes du rhume et de la grippe. La cannelle peut être ajoutée aux boissons chaudes, aux desserts ou aux plats salés.

Si vous souffrez de symptômes de rhume ou de grippe, il est important de consulter un médecin. Les remèdes de grand-mère peuvent être un complément efficace aux traitements médicaux, mais ils ne doivent pas les remplacer.

QUELQUES CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

- Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche, car ce sont des portes d'entrée pour les virus.
- Évitez les contacts rapprochés avec les personnes malades.
- Maintenez votre maison propre et désinfectez régulièrement les surfaces fréquemment touchées.

En suivant ces conseils & astuces, vous pouvez contribuer à garder votre famille en bonne santé tout l'hiver.



BONNE ANNEE 2024 AUX HALLES



CONCOURS DE DECORATION D'ETAL - NOËL 2023
BRAVO À BÉNÉDICTE - DAISY PIZZA !



www.narbonne.halles.fr

ou   Les Halles De Narbonne

URBAN
& SORTIES TV

GRAND SUD

AVEC LE SOUTIEN DE


Narbonne

Les Halles
de Narbonne

Pour un développement
durable des Narbonnais

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

BÉLIER du 21 mars au 20 avril

Travail-Argent : c'est le moment de vous lancer dans de nouvelles conquêtes. **Amour :** sur le plan amical, de nouvelles rencontres pourraient vous amener à revoir certaines visions de la vie. **Santé :** faites des petits-déjeuners consistants.

TAUREAU du 21 avril au 20 mai

Travail-Argent : étudiez soigneusement les propositions que l'on vous fera. **Amour :** le début de la période risque d'être tendu. Mais les rapports vont rapidement retrouver leur équilibre. **Santé :** vous risquez de subir un peu de surmenage.

GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

Travail-Argent : un projet qui vous tient à cœur pourrait bien vous donner quelques soucis. **Amour :** vous êtes dans une dynamique de succès. Vous vous épanouissez dans votre couple et vous y puisez force et confiance. **Santé :** mangez varié et équilibré.

CANCER du 22 juin au 22 juillet

Travail-Argent : la vie professionnelle est toujours très animée, des propositions sont possibles. **Amour :** vous pouvez vous attendre encore à des événements d'importance. **Santé :** la fatigue devrait s'atténuer.

LION du 23 juillet au 22 août

Travail-Argent : des rencontres non programmées dans votre agenda pourtant bien rempli, ont toutes les chances de vous apporter un plus. **Amour :** ne refusez pas le dialogue ! **Santé :** votre dynamisme vous étonne.

VIERGE du 23 août au 22 sept.

Travail-Argent : ne brûlez pas les étapes si vous voulez arriver au bout de vos projets. **Amour :** vous désirez retrouver un climat chaleureux au sein de votre famille. **Santé :** votre gorge sera sensible.

BALANCE du 23 sept. au 22 oct.

Travail-Argent : un calme plat en apparence règne dans ces secteurs. **Amour :** l'ambiance sera harmonieuse mais un peu trop routinière à votre goût. **Santé :** faites un effort pour équilibrer vos repas.

SCORPION du 23 oct. au 21 nov.

Travail-Argent : si vous travaillez en équipe, respectez le rythme de chacun. **Amour :** si vous êtes célibataire, vous aurez des chances de faire une rencontre prometteuse. **Santé :** des nuits écourtées peuvent perturber votre équilibre.

SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

Travail-Argent : vos initiatives seront bien accueillies par votre entourage. **Amour :** essayez de mieux comprendre votre partenaire. **Santé :** vous aurez un peu de mal à vous détendre.

CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

Travail-Argent : vous subirez certaines attaques virulentes, ce qui ne vous empêchera pas de défendre vos idées. **Amour :** on ne saurait être plus compréhensif et tolérant que vous ne l'êtes actuellement. **Santé :** occupez-vous plus sérieusement de votre corps !

VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

Travail-Argent : vous saurez caresser vos interlocuteurs dans le sens du poil. **Amour :** faites un effort d'objectivité et vous verrez que tout n'est pas si noir, au contraire. **Santé :** prenez le temps de faire enfin quelque chose pour vous.

POISSONS du 19 fév. au 20 mars

Travail-Argent : ne prenez pas de risques financiers, la prudence est toujours de mise en ce moment. **Amour :** plus que jamais, votre émotivité sera exacerbée et les propos les plus inoffensifs vous paraîtront chargés d'hostilité. **Santé :** vous avez besoin de vous aérer.

LA RECETTE

de saison

...à vos casseroles !



© Régilait

CRUMBLE DE CABILLAUD AUX AMANDES

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

► pour 4 personnes :

80 g de lait en poudre demi-écrémé, 100 g d'amandes hachées, 60 g de farine, 8 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 4 dos de cabillaud (environ 150 g chacun), sel, poivre.

► préparation :

Mélangez les amandes hachées, la farine et le lait en poudre. Cela rendra le crumble plus croustillant. Ajoutez dans l'appareil l'huile d'olive tout en mélangeant avec une cuillère afin d'obtenir une pâte à crumble (pâte sableuse).

Salez et poivrez le poisson puis recouvrez-le avec la pâte à crumble sur environ 3 mm d'épaisseur.

Faites cuire au four à 180 °C pendant 10 minutes.

Vous pouvez servir.

La star du moment : le cabillaud

Riche en phosphore, potassium, sélénium, iode et vitamines, le cabillaud est bon pour la santé et renforce notre système immunitaire.

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.

V	A	C	H															
6	13	6	20	24	7	23	6											
6	4	6	1	20	23	22	6											
24	20	12	6															
6	6	5	6	23	6													
28	20	22	20															
24	22	5	6	12	24	2												
6	12	5	24	23	2													
14	6	17	9	5	12	12	6											
5	20	6																
6	5	17																
24	26		25	22	14	5	6											
25	5	17	5	5														
25	22	20	22															
26	22	6	25	5	21													
7	5	9	7	5	9	5	12											
5	22	20	5	9														
6	10	5																
5	4	6	16															
11	9	26	12	12														

V	A	C	H															
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26						

► 7 ERREURS



SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

- 7 - L'ouverture de la poupe
- Bati 5 - Le carton 6 - Le rouf de la corde
- cabine 3 - Le bôme 4 - Le manche du
- 1 - Leseau d'eau 2 - Le mâtre de la

7 ERREURS

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

LES MOTS CODÉS



**URBAN
SALONS**

SORTIES

S.E.N.T

Salon de l'Entrepreneuriat & Nouvelles Technologies

Libre entreprise, créons ensemble notre lendemain!

Le S.E.N.T c'est l'opportunité de partager l'innovation des nouvelles technologies, cet évènement convivial d'échanges, de rencontres, de prise de parole avec des professionnels, des conférenciers experts va vous motiver à entreprendre, à comprendre, innover, s'adapter et ainsi développer son activité.

OUVERT TOUT PUBLIC

TICKET D'ENTREE:

Classic Pass : entrée salon uniquement 5 €

Daily Pass : 1 jour salon + conférences 49 €

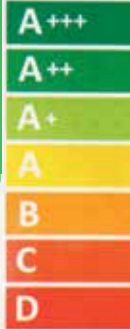
Totally Pass : 3 jours salon + conférences 145 €



PARC DES EXPOSITIONS DE NARBONNE



URBAN
RÉNOVATION



RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE : LES AIDES DE L'ÉTAT

La rénovation énergétique des logements est une priorité du gouvernement français. En effet, elle permet de réduire la consommation d'énergie, d'améliorer le confort des occupants et de lutter contre le changement climatique.

Pour aider les ménages à financer leurs travaux de rénovation énergétique, l'Etat français met en place de nombreuses aides financières. Ces aides sont disponibles pour tous les propriétaires, locataires ou copropriétaires, quel que soit leur niveau de ressources.

MAPRIMERÉNOV'

MaPrimeRénov' est la principale aide financière de l'Etat à la rénovation énergétique. Elle est accessible à tous les propriétaires, quel que soit leur niveau de ressources.

Le montant de la prime dépend des travaux réalisés, de la performance énergétique du logement avant travaux et du niveau de ressources du ménage.

En 2024, MaPrimeRénov' est renforcée pour les ménages les plus modestes. Les propriétaires aux revenus très modestes peuvent désormais bénéficier d'une prime pouvant aller jusqu'à 100 % du montant des travaux.

LES AIDES COMPLÉMENTAIRES AU TITRE DES CERTIFICATS D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

Les certificats d'économie d'énergie (CEE) sont des obligations imposées aux fournisseurs d'énergie pour qu'ils réalisent des économies d'énergie. Ils peuvent être attribués aux ménages qui réalisent des travaux de rénovation énergétique.

Les aides complémentaires au titre des CEE sont cumulables avec MaPrimeRénov'. Elles peuvent permettre de réduire le montant des travaux de manière significative.

LES PRÊTS À TAUX ZÉRO (PTZ)

Les prêts à taux zéro (PTZ) sont des prêts sans intérêt accordés par les établissements bancaires. Ils sont disponibles pour financer des travaux de rénovation énergétique, notamment l'isolation des combles, des murs et des fenêtres. Le PTZ est accessible aux propriétaires, locataires ou copropriétaires, quel que soit leur niveau de ressources.

LES AIDES DES COLLECTIVITÉS TERRITORIALES

Les collectivités territoriales peuvent également mettre en place des aides financières à la rénovation énergétique. Ces aides sont souvent cumulables avec les aides de l'Etat.

Pour connaître les aides disponibles dans votre région, vous pouvez consulter le site internet de votre mairie ou de votre département.

Comment bénéficier des aides à la rénovation énergétique ?

Pour bénéficier des aides à la rénovation énergétique, vous devez faire une demande auprès de l'Agence nationale de l'habitat (ANAH). Vous pouvez déposer votre demande en ligne ou par courrier.

Lors de votre demande, vous devez fournir les documents suivants :

- Votre déclaration de revenus
- Votre diagnostic de performance énergétique (DPE)
- Les devis des entreprises qui réaliseront les travaux

Une fois votre demande déposée, l'ANAH étudiera votre dossier et vous informera de la décision d'attribution des aides.

SOLDES

D'HIVER

JUSQU'À

-70%

sur une sélection d'articles*

**AVEC TRIDÔME FAÏTES LA CHASSE AU COURANTS D'AIR !
ISOLEZ VOTRE HABITAT À PETIT PRIX !**

ROCKWOOL



**Panneau de laine de
roche**

SOPREMA



**Isolant mince pare-vapeur
Mur Confort 30**



URSA



**Panneau de laine de
verre Thermocoustic 38PK**

Tridôme Bricolage

■ Tél: 04.68.90.36.50

■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI
DE 8H00 À 19H - SANS INTERRUPTION

TRIDÔME

2024
BELLE ET HEUREUSE ANNÉE
2024

VAP'ART

VOTRE

PARTENAIRE BIEN-ÊTRE

POUR UNE

ANNÉE BIEN RÉUSSIE

VAP'ART

Vape & CBD Shop

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