

Narbonne - N°89 - Du 20 avril au 3 mai 2024

URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

Votre nouvelle vie commence
RÉSIDENCE BERGÉ
Centre-ville à deux pas des Halles

**DERNIÈRES
OPPORTUNITÉS**

Plus que 3 disponibles !

06 49 01 22 42



LANAT
VIVRE LE SUD



LE CLOS DE LA LOMBARDE

SITE ARCHÉOLOGIQUE

48 RUE CHANZY - 11100 NARBONNE

VOUS PROPOSE UN VOYAGE DANS LE TEMPS
AU CŒUR DE NARBO MARTIUS



DÉCOUVREZ LES "DOMUS" ET LES THERMES GALLO-ROMAINS
DU CLOS DE LA LOMBARDE COMME JAMAIS AUPARAVANT
GRÂCE À UNE ÉPOUSTOUFLANTE ET IMMERSIVE RECONSTITUTION 3D

www.closdelalombarde.com



Votre nouvelle vie commence
RÉSIDENCE BERGÉ
Centre-ville à deux pas des Halles



**DERNIÈRES
OPPORTUNITÉS**

**DISPONIBLES
DE SUITE**

T1 - 35m²

Avec place de parking

140 750€

T2 - 48m²

Avec place de parking

187 750 €

T2 - 52m² - Terrasse de 15m²

Avec place de parking

206 750 €

- ✓ Résidence intimiste : 19 logements
- ✓ Surfaces généreuses

- ✓ Terrasses agréables
- ✓ Ascenseurs

Plus que 3 disponibles !

RÉSIDENCE BERGÉ
10 ROUTE DE LUNES
11100 NARNONNE

Contactez-nous :
06 49 01 22 42
residenceberge@lanat.fr



LANAT
VIVRE LE SUD



**URBAN
SHOWS**



««« SORTIES »»»

27/04/24
20H30



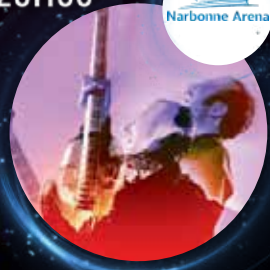
BENJAMIN TRANIÉ
"FÉLICITATIONS ET TOUT ET TOUT"
Salle La Parenthèse - Servian

27/04/24
16H30



BRIGITTE SETH & ROGER MONTLLÓ GUBERNA
"SALTI"
Théâtre Scène Nationale - Narbonne

26/04/24
20H00



CALOGERO
"AMOUR TOUR"
Arena - Narbonne

16/05/24
20H00



DIDIER SUPER & DISCOUNT +
"BOB'S NOT DEAD"
Salle La Parenthèse - Servian

02/05/24
18H00
20H00



HAMDI DRIDI - CIE CHANTIERS PUBLICS
"OM(S) DE MÉNAGE"
Théâtre Scène Nationale - Narbonne

25/05/24
20H00



OPÉRA DE C. GOUNOD
"ROMÉO ET JULIETTE"
Arena - Narbonne

EDITO

Le printemps, synonyme d'évasion et de découvertes

Le soleil brille, les températures grimpent, et l'envie de profiter du grand air se fait sentir ? Urban TV vous propose un programme alléchant pour vivre pleinement ce printemps tant attendu !

Sports nautiques et farniente : un duo gagnant

Avis aux amateurs de sensations fortes ! Les entreprises Kite & Surf et Aquastepper rouvrent leurs portes pour vous faire vivre des moments inoubliables sur l'eau. Que vous soyez adepte du kitesurf, de planche à voile, que vous préfériez la douceur d'une balade en stand-up paddle, ou bien marcher sur l'eau, vous trouverez forcément l'activité qui vous correspond.

Pour en savoir plus, plongez au cœur de nos rédactionnels dédiés à Kite & Surf et Aquastepper et découvrez les trésors cachés de la glisse aquatique dans notre région.

Votre nouveau havre de paix à deux pas des Halles

Vous rêvez d'un pied-à-terre idéalement situé au cœur de Narbonne ? La résidence Bergé vous propose ses 3 dernières opportunités : un T1 et deux T2 spacieux et lumineux, à deux pas des Halles et de toutes les commodités. N'attendez plus pour concrétiser votre projet immobilier et profitez d'un cadre de vie exceptionnel !

Des occasions à saisir

Pour vos déplacements quotidiens ou vos escapades en famille, Peugeot Maurel Audoise Automobile vous propose un large choix de véhicules d'occasion

multimarchés à des prix imbattables. Du 25 au 27 avril 2024, profitez d'offres spéciales exclusives ! Ne manquez pas cette occasion de faire une bonne affaire.

Paysages occitans : une exposition à ne pas manquer

L'Ostal Occitan Narbonés vous invite à découvrir l'exposition "Paysages occitans", mettant en avant les œuvres de 6 talentueux artistes de la région. Du 9 avril au 16 mai 2024, plongez au cœur des paysages sublimes de l'Occitanie et laissez-vous transporter par la créativité de ces artistes passionnés.

Offrez-vous la cuisine de vos rêves

Envie d'une nouvelle cuisine ? Aviva Cuisines à Narbonne vous propose un large choix de modèles pour tous les goûts et tous les budgets. Et pour vous accompagner dans votre projet, profitez d'une offre exceptionnelle : jusqu'à 2500€ de remise sur l'achat de votre cuisine ! N'attendez plus pour concrétiser vos rêves culinaires et rendez-vous chez Aviva Cuisines Narbonne pour un devis personnalisé.

Urban TV : votre guide incontournable pour un printemps réussi

Avec Urban TV, vous avez toutes les clés en main pour profiter pleinement de ce printemps. Sports nautiques, découvertes culturelles, immobilier et bonnes affaires... Retrouvez tous les bons plans du Narbonnais dans votre magazine préféré !

Bonne lecture à toutes et à tous.



Benjamin Tranié
« Félicitations et tout et tout »



Le 27 avril 2024
Salle La Parenthèse – Servian







Spectacle à
20h30



Programmation et réservation sur : www.theatredelaposte.fr

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

TF1  THE VOICE 23.45 The Voice arte	france-2  LE QUIZ DES CHAMPIONS 23.30 Quelle époque ! C8	france-3  CASSANDRE Série 22.45 Cassandra, série W9	CANAL+  RUGBY : TOULON / TOULOUSE 23.20 Opération Napoléon ★, film TMC	france-5  ÉCHAPPÉES BELLES Magazine 22.35 Echappées belles, mag. TFX	6  RECHERCHE APPARTEMENT OU MAISON Mag. 23.10 Recherche... red
 ULTIMA PATAGONIA Doc. 22.25 Le sol, royaume du vivant, doc. LCP	 TELÉ : TON UNIVERS IMPITOYABLE 22.50 Télé : ton univers impitoyable 4	 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série C STAR	 COLUMBO Série 22.45 90' Enquêtes, mag. gala	 CHRONIQUES CRIMINELLES	 THE BIG BANG THEORY Série 23.05 The Big Bang Theory, série TF1
 MORT D'UN PRÉSIDENT Téléfilm 22.30 Président, le prix à payer C NEWS	 FRANCES HA ★ Film 22.20 Beau geste en public, mag. L'ÉQUIPE	 PARANORMAL COLLECTOR Doc. 22.40 Paranormal Collector, doc. 6ter	 LE MEILLEUR DES WHAT THE FUN GAMES 22.25 Le meilleur des What the fun... RMC	 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Darius Rochébin RMC	 JOSEPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.55 Josephine, ange gardien, série TF1
 FACE A MICHEL ONFRAY Magazine 22.30 Soir info week-end C NEWS	 HANDBALL : PSG / NANTES 23.00 MMA : UFC Classiques, sport 4	 SLUMDOG MILLIONAIRE ★★ Film 23.20 Les Reines de la route, doc. 6ter	 RETOUR A L'INSTINCT PRIMAIRE : LE RETOUR DES HÉROS 23.05 Retour à l'instinct RMC	 THE GRAND TOUR AVEC JEREMY CLARKSON Doc. 22.30 The Grand Tour RMC	 DOWNTON ABBEY Série 23.00 Broadchurch, série TF1

TF1  LES ANIMAUX FANTASTIQUES 2 23.30 Spider-Man : No way home arte	france-2  PAPY FAIT DE LA RESISTANCE ★ Film 23.00 Beau Geste, mag. C8	france-3  HUDSON AND REX Série 22.30 Hudson and Rex, série W9	CANAL+  RUGBY : BORDEAUX-BÈGLES / CLERMONT 23.20 Equalizer 3 ★ TMC	france-5  NOUS, JEUNESSE(S) D'IRAN Doc. 22.55 La torture blanche, doc. TFX	6  AU CŒUR DU COLLEGE, UN AN À JEAN VILARD Doc. 22.20 Au cœur du... red
 LES PLEINS POUVOIRS ★★ 23.00 Harvey Keitel, doc. LCP	 BRAQUAGE EN OR ★ Film 23.05 La fin des temps ★, film 4	 LA VÉRITÉ SI JE MENS ! ★ Film 23.05 Ghost ★, film C STAR	 NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE Série 22.55 New York, unité spéciale, série gala	 JOSEPHINE ★ Film 22.50 Mon poussin ★, film LCI	 WILD FIRE : L'ENFER DU FEU Téléfilm 22.45 Inferno ★, film TF1
 LA SÉANCE DE REMBOB'INA Mag. 23.00 Face à Michel Onfray, mag. C NEWS	 BLACK LEGENDS 22.50 Rhapsodie - Le cirque philharmonique, spectacle L'ÉQUIPE	 CHICAGO FIRE	 TINY HOUSE NATION Doc. 22.40 Tiny House Nation, doc. RMC	 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Darius Rochébin RMC	 OCEAN'S 13 ★ Film 23.10 Ocean's twelve ★, film TF1
 EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Face à Michel Onfray, mag. C NEWS	 FLECHETTES : CHAMPIONNAT DU MONDE 2023/2024 22.40 L'Équipe du Soir 4	 VERT ÉMERAUDE ★ Film 23.20 Kaamelott, série 6ter	 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Doc. 22.40 Faites entrer l'accusé, doc. RMC	 SEULS FACE A L'ALASKA Doc. 22.30 Seuls face à l'Alaska, doc. RMC	 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE Série 22.50 Les petits meurtres TF1



Conférences franciscaines

Thème :

“Servir”

SAMEDI

27

AVRIL
2024

14H30

SALLE DES SYNODES
PALAIS DES ARCHEVÊQUES
NARBONNE

ENTRÉE GRATUITE






M. Alain Juppé

Conseil constitutionnel copyright.



Mgr Luc Ravel

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>LES BRACELES ROUGES Série 23.15 New York, unité spéciale, série</p> <p>arte</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>MEURTRES AU PARADIS Série 22.05 Meurtres au paradis, série</p> <p>C8</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p>  <p>YAO ★ Film 23.00 La ligne bleue, doc.</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>TERMINAL Série 22.30 Tokyo vice, série</p> <p>TMC</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p>  <p>MYSTERIEUX INSECTES, SUR LA PISTE DES ORIGINES 22.35 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>MARIÉS AU PREMIER REGARD 23.20 Arnacœur ou prince charmant</p> <p>red</p>
<p>20.55</p>  <p>GANGS OF NEW YORK ★ Film 23.40 Taking sides, le cas Furtwangler</p> <p>LCP</p>	<p>21.20</p>  <p>MANHATTAN LOCKDOWN Film 23.10 Hunter Killer ★, film</p> <p>4</p>	<p>21.10</p>  <p>TWILIGHT CHAP 2 : TENTATION ★ Film 23.30 Twilight chap. 1 : Fascination ★</p> <p>C STAR</p>	<p>21.25</p>  <p>CAPTAIN AMERICA : CIVIL WAR ★ Film 00.00 The Suicide Squad ★, film</p> <p>5</p>	<p>21.05</p>  <p>APPELS D'URGENCE Mag. 23.20 Appels d'urgence, mag.</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>FAN DES ANNEES 90 22.55 Fan des années 90</p> <p>TF1</p>
<p>20.30</p>  <p>DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.10</p>  <p>CATEDRAL Spectacle 22.25 Le tango dans tous ses états, mag.</p> <p>L'EQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>LES DUOS IMPOSSIBLES DE JEREMY FERRARI - N°2 23.05 Laura Laune</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p>  <p>MES AMOURS DE NOEL Téléfilm 22.35 Le courrier 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>ARTHUR ET LA VENGEANCE DE MALTAZARD ★ 22.50 Arthur et les...</p> <p>TF1</p>
<p>21.00</p>  <p>LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.30 Soir info</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.10</p>  <p>L'ÉQUIPE CINÉ Film 23.10 L'Equipe du Soir, mag.</p> <p>L'EQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>KAAMELOTT Série 22.30 Kaamelott, série</p> <p>6ter</p>	<p>21.10</p>  <p>LEGO : LES 30 CONSTRUCTIONS... 22.30 Europapark : les coulisses...</p> <p>RMC</p>	<p>21.10</p>  <p>VINTAGE MECANIC Documentaire 22.40 Vintage Mecanic, doc.</p> <p>RMC</p>	<p>21.05</p>  <p>CRIMES Magazine 22.50 Crimes, mag.</p> <p>TF1</p>

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>KOH-LANTA 23.30 Secret story</p> <p>arte</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>PLANÈTE TERRE, LE TRIOMPHE DE LA VIE Doc. 22.40 Planète Terre</p> <p>C8</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p>  <p>FACE A FACE Série 22.45 Face à face, série</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>UN METIER SERIEUX 22.50 Inoubliables, nos chers grands-parents</p> <p>TMC</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p>  <p>PRENEZ SOIN DE VOUS ! Documentaire 22.35 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>STILLWATER Film 23.40 Taken 3 ★, film</p> <p>red</p>
<p>20.55</p>  <p>LE TEMPS DES PAYSANS (1) Doc. 22.50 Le temps des paysans (3), doc.</p> <p>LCP</p>	<p>21.20</p>  <p>LA STRATÉGIE ENDER Film 23.25 The mask ★, film</p> <p>4</p>	<p>21.10</p>  <p>PLAYMOBIL, LE FILM ★ Film 23.10 La grande soirée des comédies</p> <p>C STAR</p>	<p>21.25</p>  <p>90' ENQUÊTES Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag.</p> <p>5</p>	<p>21.05</p>  <p>DUCOBU 3 ★ Film 22.55 Les vacances de Ducobu ★, film</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>LES NOUVELLES AVENTURES DE GENDRILLON ★ 23.00 Mon bébé ★★</p> <p>TF1</p>
<p>20.30</p>  <p>DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.10</p>  <p>SOJREE MAURICE BEJART Spectacle 22.10 Rudolf Noureev, l'attraction...</p> <p>L'EQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>LE MEILLEUR FORGERON Film 22.45 Le meilleur forgeron</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p>  <p>BEETHOVEN ★ Film 22.35 Tiny House Nation, doc.</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 22.50 Camping Paradis, série</p> <p>TF1</p>
<p>21.00</p>  <p>LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.30 Soir info</p> <p>C NEWS</p>	<p>20.45</p>  <p>FOOTBALL : LIGUE 2 BKT 22.45 Foot : Lazio Rome / Juventus Turin</p> <p>L'EQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>NCIS Série 22.40 NCIS, série</p> <p>6ter</p>	<p>21.10</p>  <p>ALIEN THEORY Documentaire 23.00 Alien Theory, doc.</p> <p>RMC</p>	<p>21.10</p>  <p>MECANOS EXPRESS Doc. 22.05 Mecanos Express, doc.</p> <p>RMC</p>	<p>21.05</p>  <p>SNAPPED : MEURTRES EN FAMILLE Magazine 22.55 Snapped : nuits sanglantes, mag.</p> <p>TF1</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 2024, 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

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10  DOC Série 23.00 Dr Bash, série arte	21.10  DISPARITION INQUIETANTE Téléfilm 22.40 Dans les yeux d'Olivier, mag. C8	21.10  DES RACINES & DES AILES Magazine 23.10 La France en beau, doc. W9	21.00  FOOTBALL : EVER-TON / LIVERPOOL 23.15 Au micro ! Une nouvelle voix TMC	21.05  LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.40 C ce soir, mag. TFX	23.10  TOP CHEF Jeu 23.30 Top chef : la brigade cachée, jeu red
20.55  LA LOI DE TÉHÉRAN ★ Film 23.10 Il était une fois... « La loi de Téhéran » LCP	21.20  MONGEVILLE Série 23.10 Mongeville, série 4 X	21.10  LE MARRAKECH DU RIRE 2022 00.00 Le meilleur du Marrakech... C STAR	21.25  HARRY POTTER ET LA CHAMBRE DES SECRETS ★★ Film 00.10 Harry Potter, doc. TFX	21.05  SECRET STORY 23.30 Secret Story LCI	21.10  AU CŒUR DU MMA Doc. 22.15 Au cœur du MMA, doc. TF1
20.30  DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	21.10  DE LA RUE AUX JEUX Spectacle 22.10 Big Sof, un danseur hors format L'EQUIPE	21.10  AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 23.05 Au cœur de l'enquête, mag. 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  NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.45 New York section criminelle, série TF1
21.00  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.30 Soir info C NEWS	21.00  FOOTBALL : ATALANTA BERGEME / FIORENTINA 23.00 L'Equipe du Soir L'EQUIPE	21.10  JUNGLE CRUISE ★ Film 23.20 Rénovation Insolite, mag. 6ter	21.10  LA VIE SECRÈTE DES CHATS Doc. 22.15 La vie secrète des chats, doc. RMC	21.10  FLIC STORY Documentaire 22.30 Flic Story, doc. RMC	21.05  CASTLE Série 22.50 Castle, série TF1

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10  MADemoisELLE HOLMES Série 23.20 Esprits criminels, série arte	21.10  ENVOYÉ SPECIAL Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag. C8	21.10  LES SECRETS DU CHÂTEAU Téléfilm 22.50 La France en vrai, doc. W9	21.10  TOKYO VICE Série 23.00 Le cercle séries, mag. TMC	21.05  LE TEMPLE ÉGYPTIEN DE DENDÉRAH Doc. 22.55 C ce soir, mag. TFX	21.10  PEKIN EXPRESS : SUR LES TRACES DU TIGRE D'OR Jeu 23.25 Débrief express red
20.55  CRIME À CIEL OUVERT Série 22.30 Crime à ciel ouvert, série LCP	21.20  Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE 23.10 Y'a que la vérité qui compte 4 X	21.10  LES FLAMMES 00.30 Les 100 vidéos qui ont fait rire le monde entier C STAR	21.25  SANS IDENTITÉ ★ Film 23.45 Bronx ★, film TFX	21.05  TATTOO COVER : SAUVAGES DE TATOUAGES 23.15 Tattoo Cover LCI	21.10  LES SECRETS DU PARANORMAL Doc. 22.40 Les secrets du paranormal, doc. TF1
20.30  REMBOB'INA Magazine 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	21.10  PLANÈTE RAP Magazine 22.00 SCH. spectacle L'EQUIPE	21.10  DARKEST MINDS : REBELLION ★ Film 23.00 Au cœur de l'enquête, mag. 6ter	21.05  TOUS FOUS DE CONCOURS INSOLITES 22.35 Tous fous de concours insolites RMC	20.00  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie RMC	21.00  FAST AND FURIOUS 4 ★ Film 22.55 Ocean's 13 ★, film TF1
21.00  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.30 Soir info C NEWS	21.00  BASKET-BALL : EUROLIGUE Sport 23.00 L'Equipe du Soir, mag. L'EQUIPE	21.10  LA PROPHÉTIE DE L'HORLOGE ★ Film 23.00 Le zapping le plus chat, doc. 6ter	21.10  GERMANWINGS, 9 ANS DÉJÀ... Doc. 22.15 Les 10 catastrophes... RMC	21.10  MÉCANIQUES AGRICOLES Doc. 22.40 Mécaniques agricoles, doc. RMC	21.05  BROADCHURCH Série 23.00 Castle, série TF1

Offre reconduite pour
un mois de plus !

En mars, construisez
et faites le plein d'énergie !

En ce moment

**10 ans
d'énergie** 

offerte!*

1^{er}
constructeur
national de maisons

**80 ans
d'expérience**
Groupe familial
depuis 5 générations

+de **1800**
maisons
réalisées en 2023



1^{ER} CONSTRUCTEUR
DE MAISONS EN FRANCE



maisons-france-confort.fr

AGENCE NARBONNE : 34 Bd Marcel Sembat - 11100 Narbonne
04 68 32 04 19 - narbonne.mfc@maisonfc.fr

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
<p>DANSE AVEC LES STARS 23.40 Danse avec les stars, la suite</p>	<p>CAPITAINE MARLEAU Série 22.55 Taratata 100 % live</p>	<p>ANNEES 80, LES BRUNES... Doc. 22.45 Céline Dion, la bande originale</p>	<p>UNE ANNEE DIFFICILE ★ Film 23.05 Plastic Odyssey, doc.</p>	<p>THE GAME ★ Film 23.10 Ai Wei Wei, l'art de la dissidence, doc.</p>	<p>CAUCHEMAR EN CUISINE Magazine 22.55 Cauchemar en cuisine, mag.</p>
<p>DU SANG SUR LA FORÊT Téléfilm 22.35 Heavy Metal Kingdom, doc.</p>	<p>MONACO, LA SAGA DES GRIMALDI Doc. 23.00 Charles III le roi maudit, doc.</p>	<p>ENQUÊTE D'ACTION Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.</p>	<p>AMY WINEHOUSE, 10 ANS DÉJÀ Doc. 23.15 90' Enquêtes, mag.</p>	<p>INCROYABLES MARIAGES GITANS 23.00 Incroyables mariages gitans</p>	<p>FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA Série 23.10 Fais pas ci, fais pas ça, série</p>
<p>ZED - ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE 22.00 Mort d'un président, téléfilm</p>	<p>PANAME COMEDY CLUB 22.10 Karim Duval, spectacle</p>	<p>AMY Documentaire 23.25 La story de Freddie Mercury, doc.</p>	<p>LA FAMILLE PIERRAFEU ★ Film 22.35 King kong ★★, film</p>	<p>LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Darius Rochebin</p>	<p>LES EXPERTS : MIAMI Série 22.45 Les experts : Miami, série</p>
<p>CA SE DISPUTE 22.30 Soir info week-end</p>	<p>BASKET-BALL : EUROLIGUE Sport 23.00 L'Equipe du Soir, mag.</p>	<p>HAWAII 5-0 Série 22.50 Hawaii 5-0, série</p>	<p>OVNIS Doc. 22.40 Ovnis : que nous cache la Maison Blanche ?, doc.</p>	<p>TOP GEAR FRANCE AVEC VILBREQUIN Doc. 22.35 Top Gear France</p>	<p>EN PLEINE TEMPÊTE ★ Film 23.35 L'homme qui murmurait...</p>

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
<p>THE VOICE 23.45 The Voice</p>	<p>LE CLUB DES INVINCIBLES 23.25 Quelle époque !</p>	<p>CASSANDRE Série 22.40 Cassandre, série</p>	<p>RUGBY : LA ROCHELLE / TOULON 23.20 Pour l'honneur ★, film</p>	<p>ÉCHAPPÉES BELLES Magazine 22.35 Echappées belles, mag.</p>	<p>MAISON À VENDRE Magazine 23.05 Maison à vendre, mag.</p>
<p>1874, LA NAISSANCE DE L'IMPRESIONNISME 22.30 Les insectes</p>	<p>TELE : TON UNIVERSE IMPITOYABLE 22.50 Télé : ton univers impitoyable, doc.</p>	<p>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série</p>	<p>COLUMBO Série 22.45 90' Enquêtes, mag.</p>	<p>CHRONIQUES CRIMINELLES Mag. 22.55 Chroniques criminelles, mag.</p>	<p>THE BIG BANG THEORY Série 23.05 The Big Bang Theory, série</p>
<p>ICI ET MAINTENANT - AU CŒUR D'UNE UNITÉ... 22.30 Classe libre, doc.</p>	<p>RASHÔMON Film 22.25 Godard par Godard, doc.</p>	<p>PARANORMAL COLLECTOR Doc. 22.40 Paranormal collector, doc.</p>	<p>LEGO MASTERS Émission 22.15 Lego Masters : Extra Brique</p>	<p>LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Darius Rochebin</p>	<p>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.50 Joséphine, ange gardien, série</p>
<p>FACE À MICHEL ONFRAY Magazine 22.30 Soir info week-end</p>	<p>BASKET : BASKET LANDES / BOURGES 23.10 MMA : UFC Classiques, sport</p>	<p>HAWAII 5-0 Série 22.40 Hawaii 5-0, série</p>	<p>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 22.55 Retour à l'instinct primaire</p>	<p>THE GRAND TOUR AVEC JEREMY CLARKSON Doc. 22.30 The Grand Tour</p>	<p>DOCTEUR THORNE Série 22.55 Docteur Thorne, série</p>

Lav Occitan

LAVERIES
OUVERTES
7j/7j 7h-21h



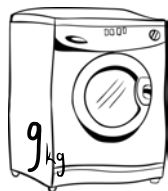
NOUVEAU CLEANCASC



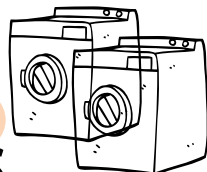
**POUR TOUT DÉSINFECTER
AU FLUX D'OZONE**

Pour vos casques de moto mais pas que ! Casquettes, chapeaux, gants, sacs, jouets, livres...

MACHINES À LAVER



SÉCHOIRS GRANDE CAPACITÉ



Et plein d'autres services...



46 AV DE BORDEAUX
11100 NARBONNE



21 AV ELIE SERMET
11100 NARBONNE



URBAN
GLISSE



GLISSE AQUATIQUE : DES SENSATIONS FORTES ET DES APÉROS FLOTTANTS INOUBLIABLES

Envie de sensations fortes et d'évasion ?

Fuyez la routine et plongez dans l'univers des sports de glisse aquatiques !

Imaginez-vous domptant les vagues sur une planche à voile ou un kitesurf, propulsés par la force du vent, tel un cavalier chevauchant les flots.

Ou bien, explorez les secrets des fonds marins en apnée ou en plongée, à la découverte d'une faune et d'une flore extraordinaires.

Pour les plus téméraires, le wakeboard vous permettra d'enchaîner les figures acrobatiques dans un ballet aquatique endiablé.

Et si vous recherchez la sérénité, laissez-vous porter par la glisse fluide du stand up paddle, une pagaie à la main, pour admirer les paysages côtiers sous un angle inédit.

Que vous soyez amateur de vitesse, d'exploration ou de contemplation, les sports de glisse aquatiques ont forcément quelque chose à vous offrir.

Alors, n'attendez plus et lancez-vous à l'assaut des vagues !

APRÈS L'EFFORT, LE RÉCONFORT

Combinez les plaisirs de la glisse aquatique avec un apéritif flottant pour une expérience unique et conviviale.

Imaginez-vous dompter les vagues sur une planche à voile ou un kitesurf, propulsés par la force du vent, avant de vous retrouver paisiblement sur l'eau, un verre à la main, pour savourer un apéritif gourmand...

Glisse and Kite, votre spécialiste des sports de glisse à Saint-Pierre-la-Mer, vous propose une formule inédite pour allier sensations fortes et moments de détente entre amis ou en famille.



Imaginez-vous partager ce moment unique avec vos proches, bercés par le clapotis des vagues et le chant des mouettes.

L'apéritif flottant de Glisse and Kite est l'occasion idéale pour :

- Célébrer un événement spécial
- Profiter d'un moment de détente entre amis ou en famille
- Admirer le coucher du soleil sur la mer
- Découvrir une nouvelle façon de pratiquer la glisse aquatique

Glisse and Kite met tout en œuvre pour vous offrir une expérience inoubliable.

Matériel de qualité, encadrement par des professionnels expérimentés, ambiance conviviale... Tout est réuni pour que vous passiez une journée extraordinaire.

BON À SAVOIR

Les apéros flottants sont possibles les jeudis, vendredis et samedis de 18h à 19h30 ou de 19h30 à 21h en juillet et août

En mai, juin, vendredi et samedi et jours fériés de 18h00 à 19h30 et de 19h30 à 21h.

En septembre, uniquement le samedi de 18h30 à 20h.

Pour 2024, les premiers pontons flottants seront disponibles à partir du samedi 4 mai.



*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.

GLISSE & KITE

DÉCOUVREZ LE FRISSON DE LA GLISSE ET DOMPTEZ LES FLOTS !



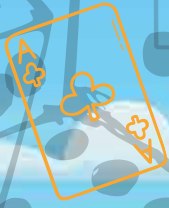
GLISSE & KITE

Base de loisirs
Etang de Pissevaches
11560 Saint-Pierre-la-Mer

06 70 62 90 64



JEUX

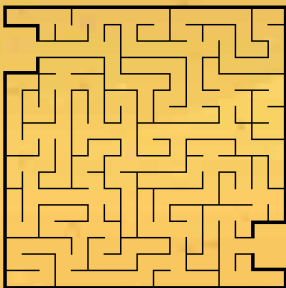


Dans toute la page...
Combien de cerfs-volants trouves-tu ?...
Combien de ballons trouvez-tu ?...

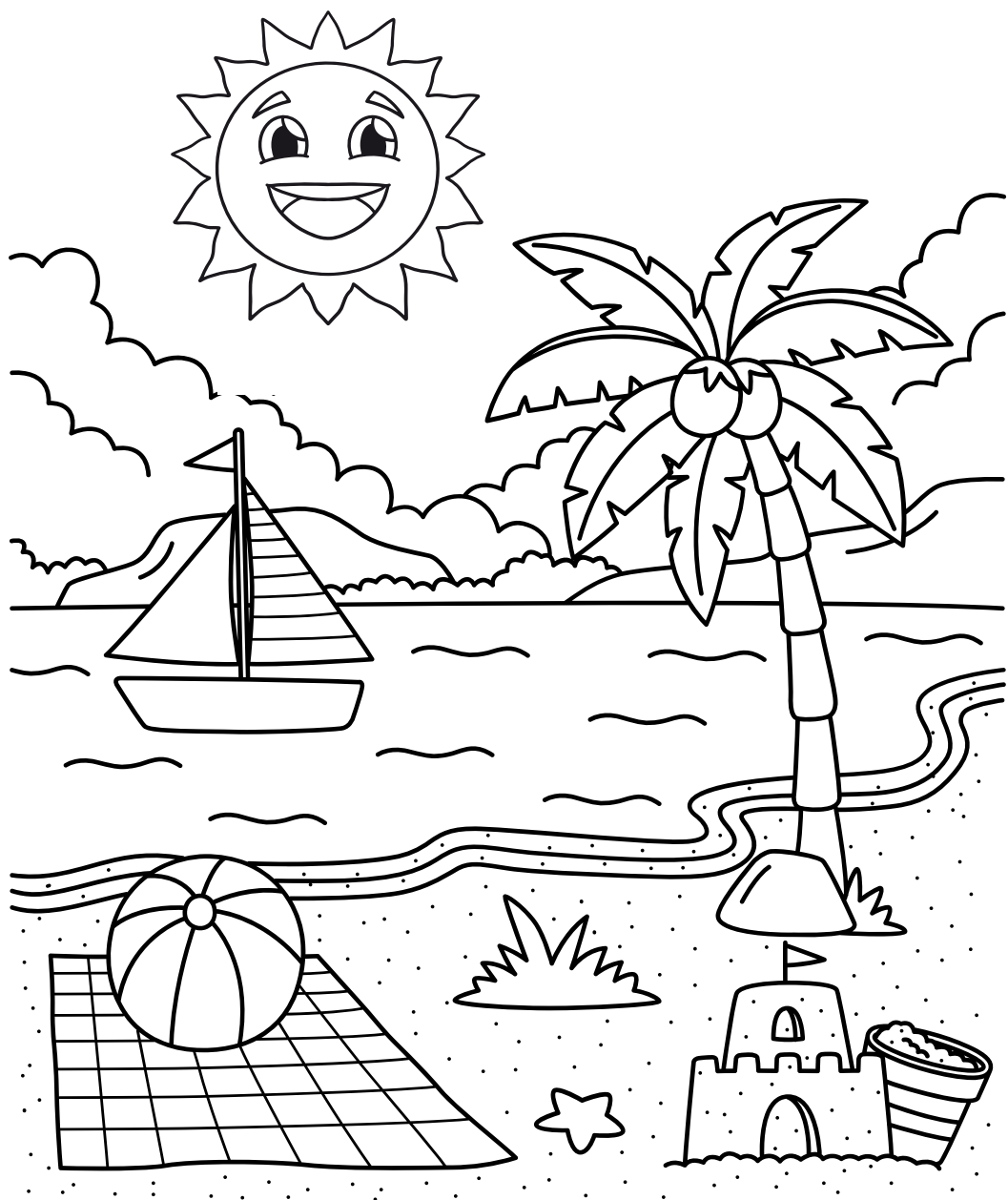
Trouve les différences entre ces deux images.



Aide le sauveteur à retrouver sa bouée !



COLORIAGE





**URBAN
GLISSE**



EXPLOREZ LES MERVEILLES DE LA LAGUNE DE GRUISSAN EN MARCHANT SUR L'EAU !

AQUASTEPPER : UN CONCEPT UNIQUE

Aquastepper vous attend pour une balade inoubliable dans un décor à couper le souffle.

Partez à la découverte de la lagune de Gruissan d'une manière insolite et amusante : en marchant sur l'eau ! L'aquastepper est une activité accessible à tous, petits et grands, sportifs ou contemplatifs.

Profitez d'une randonnée paisible ou optez pour un parcours plus dynamique, selon vos envies. Admirez la beauté des paysages et laissez-vous bercer par le clapotis de l'eau.

Aquastepper est également disponible en version XXL pour partager l'aventure en famille ou entre amis (jusqu'à 8 personnes).



Pour compléter votre exploration

Vous pouvez également louer des pédalos, des paddles ou des trottinettes des mers.

N'attendez plus et venez découvrir la lagune de Gruissan sous un nouveau jour !



BON À SAVOIR

- Location d'aquastepper, de pédalos, de paddle, de trottinettes des mers, paddles XXL 8 personnes.
- Balade tranquille ou sportive, c'est vous qui décidez.
- Paysages magnifiques.
- Activité accessible à tous.

Aquastepper

Le plaisir de marcher sur l'eau






Explorez les merveilles
de la lagune de Gruissan
en marchant sur l'eau !

Place du Cadran Solaire
Plage du Grazel
Rive Gauche
11430 GRUISSAN-PORT

07 55 67 77 80



<p>TFI</p> <p>21.10</p>  <p>LES ANIMAUX FANTASTIQUES 3 ★ Film</p> <p>23.45 Ready player one ★★, film</p> <p>arte</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>J'ADORE CE QUE VOUS FAITES ★ Film</p> <p>22.45 Beau Geste, mag.</p> <p>C8</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p>  <p>HUDSON AND REX Série</p> <p>22.30 Hudson and Rex, série</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.00</p>  <p>RUGBY : CLERMONT / STADE FRANÇAIS</p> <p>23.20 Terminal, série</p> <p>TMC</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p>  <p>L'INDE DE MODI, LA DEMOCRATIE CONFISQUEE Doc.</p> <p>23.00 La révolution</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>CAPITAL Magazine</p> <p>23.15 Enquête exclusive, mag.</p> <p>red</p>
<p>21.00</p>  <p>L'ANNEE DU DRAGON ★ Film</p> <p>23.20 « Be Water », doc.</p> <p>LCP</p>	<p>21.20</p>  <p>LE GRAND PARDON ★ Film</p> <p>23.45 Le magnifique ★, film</p> <p>4</p>	<p>21.10</p>  <p>ROCK ★ Film</p> <p>23.40 La vérité si je mens ! ★, film</p> <p>CSTAR</p>	<p>21.15</p>  <p>NEW YORK, UNITE SPECIALE Série</p> <p>22.55 New York, unité spéciale, série</p> <p>6</p>	<p>21.05</p>  <p>MON BEAU-PERE ET MOI ★ Film</p> <p>23.25 Joséphine ★, film</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>R.I.P.D. 2 : LE REVEIL DES DAMNES Film</p> <p>23.05 Wild Fire : l'enfer du feu, téléfilm</p> <p>TFI</p>
<p>21.00</p>  <p>LA SEANCE DE REMBOB'INA Mag.</p> <p>23.00 Ces idées qui gouvernent</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.00</p>  <p>OTHELLO Spectacle</p> <p>00.10 Comme il vous plaira, spectacle</p> <p>L'EQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>AU COEUR DE L'ENQUETE Mag.</p> <p>22.55 Au cœur de l'enquête, mag.</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p>  <p>TINY HOUSE NATION Doc.</p> <p>22.40 Tiny House Nation, doc.</p> <p>RMC</p>	<p>20.00</p>  <p>LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine</p> <p>22.00 22H Darius Rochebin</p> <p>RMC</p>	<p>21.00</p>  <p>POURQUOI JE VIS</p> <p>23.00 Grégory Lemarchal : Et maintenant ?, doc.</p> <p>red</p>
<p>21.00</p>  <p>EN QUETE D'ESPRIT Magazine</p> <p>22.00 Face à Michel Onfray, mag.</p>	<p>21.00</p>  <p>FLECHETTES : CHAMPIONNAT DU MONDE 2023/2024</p> <p>22.45 L'Equipe du Soir</p>	<p>21.10</p>  <p>LA GLOIRE DE MON PERE ★★ Film</p> <p>23.20 Kaamelott, série</p>	<p>21.10</p>  <p>FAITES ENTRER L'ACCUSE Doc.</p> <p>22.35 Faites entrer l'accusé, doc.</p>	<p>21.10</p>  <p>SEULS FACE A L'ALASKA Doc.</p> <p>22.30 Seuls face à l'Alaska, doc.</p>	<p>21.05</p>  <p>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</p> <p>22.50 Les petits meurtres d'Agatha Christie</p>

<p>TFI</p> <p>21.10</p>  <p>LES BRACELETS ROUGES Série</p> <p>23.10 New York, unité spéciale, série</p> <p>arte</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>MEURTRES AU PARADIS Série</p> <p>22.10 Meurtres au paradis, série</p> <p>C8</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p>  <p>VILLA CAPRICE Film</p> <p>23.00 Sauvons les enfants, doc.</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>TERMINAL Série</p> <p>22.40 Tokyo vice, série</p> <p>TMC</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p>  <p>IL ETAIT UNE FOIS DANS LA PRAIRIE Documentaire</p> <p>22.50 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>MARIÉS AU PREMIER REGARD</p> <p>23.20 Arnacœur ou prince charmant</p> <p>red</p>
<p>20.55</p>  <p>LA VEUVE COUDERC Film</p> <p>22.25 Doutes, téléfilm</p> <p>LCP</p>	<p>21.20</p>  <p>L'AUBE ROUGE Film</p> <p>23.05 La stratégie Ender ★, film</p> <p>4</p>	<p>21.10</p>  <p>TWILIGHT CHAPITRE 3 ★ Film</p> <p>23.20 Twilight chapitre 2 : Tentation ★</p> <p>CSTAR</p>	<p>21.25</p>  <p>INDEPENDENCE DAY ★ Film</p> <p>23.55 2012 ★, film</p> <p>6</p>	<p>21.05</p>  <p>APPELS D'URGENCE Mag.</p> <p>23.15 Appels d'urgence, mag.</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>FAN DES ANNEES 2000</p> <p>22.55 Fan des années 90</p> <p>TFI</p>
<p>20.30</p>  <p>DEBATDOC Documentaire</p> <p>22.00 Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.10</p>  <p>TRIBUTE TO JIMI HENDRIX Spectacle</p> <p>22.05 Cimafunk invite Fred Wesley</p> <p>L'EQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>LES DUOS IMPOSSIBLES DE JEREMY FERRARI</p> <p>23.05 Les duos impossibles</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p>  <p>UNE PRINCESSE POUR NOEL Téléfilm</p> <p>22.35 Mes amours de Noël, téléfilm</p> <p>RMC</p>	<p>20.00</p>  <p>UN CEIL SUR LE MONDE Magazine</p> <p>22.00 Brunet, Brous-souloux et cie</p> <p>RMC</p>	<p>21.00</p>  <p>ARTHUR 3 LA GUERRE DES 2 MONDES ★ Film</p> <p>22.55 Arthur et la vengeance de...</p> <p>red</p>
<p>21.00</p>  <p>LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine</p> <p>22.30 Soir info</p>	<p>21.10</p>  <p>L'EQUIPE CINÉ Film</p> <p>23.10 L'Equipe du Soir, mag.</p>	<p>21.10</p>  <p>KAAMELOTT Série</p> <p>23.00 Kaamelott, série</p>	<p>21.10</p>  <p>PUY DU FOU : LE GENIE DES SPECTACLES REVELE</p> <p>22.15 100 jours au...</p>	<p>21.10</p>  <p>VINTAGE MECANIC Documentaire</p> <p>22.40 Vintage Mecanic, doc.</p>	<p>21.05</p>  <p>CRIMES Magazine</p> <p>22.45 Crimes, mag.</p>

Les Halles de Narbonne



**C'est le printemps
dans vos assiettes !**

**Les lundis 22 et 29 avril 2024
vos Halles de Narbonne
sont exceptionnellement fermées.**



65 professionnels de bouche - 7j/7j de 7h à 14h

(Service minimum les Lundis)



Les Halles De Narbonne



les.halles.de.narbonne



www.narbonne.halles.fr



TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10 KOH-LANTA Camille & images	21.10 PLANÈTE TERRE, LE PRIX DE LA SURVIE Planète Terre, héros de la nature	21.10 FACE À FACE Série 22.50 Face à face, série	21.10 LE CONSENTEMENT ★ Film 23.05 La petite ★★, film	21.05 LES HALLES ET LE VENTRE EN POUPE Doc. 22.50 C ce soir, mag.	21.10 ARNAQUES ! Magazine 23.20 Arnaques I, mag.
20.55 EUROPE 2024 22.30 Le compromis, doc.	21.20 MARIAGE CHEZ LES BODIN'S ★ 23.00 Puy du Fou : coulisses et secrets	21.10 L'ÉCOLE EST FINIE 22.55 Les 100 vidéos qui ont fait rire le monde entier	21.25 90' ENQUÊTES Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag.	21.05 LA MÉMOIRE DANS LA PEAU ★ 23.10 Chroniques criminelles, mag.	21.10 SHOOTER TIREUR D'ÉLITE ★ Film 23.30 Braqueurs d'élite ★, film
20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 ZUBIN MEHTA ET LE BERLINER PHILHARMONIKER 22.50 Concert privé	21.10 LE MEILLEUR FORGERON 100 22.45 Le meilleur forgeron	21.05 BEETHOVEN 2 ★ Film 22.35 Tiny House Nation, doc.	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie	21.00 CAMPING PARADIS Série 22.55 Camping Paradis, série
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.30 Soir info	21.00 BASKET-BALL : EUROLIGUE Sport 22.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.10 NCIS 100 Série 22.40 NCIS, série	21.10 ALIEN THEORY 100 Documentaire 23.00 Alien Theory, doc.	21.10 MECANOS EXPRESS Doc. 22.05 Mecanos Express, doc.	21.05 SNAPPED : MEURTRES EN FAMILLE 22.00 Snapped : meurtres en famille

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10 DOC Série 23.00 Dr Bash, série	21.10 DISPARITION INQUIÉTANTE 100 22.40 Marion 13 ans pour toujours	21.10 INDOCHINE, UNE GUERRE OUBLIÉE 23.20 Enquêtes de région, mag.	21.00 FOOTBALL : CHAMPIONS LEAGUE 23.15 Au micro ! Une nouvelle voix...	21.05 LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.40 C ce soir, mag.	21.10 TOP CHEF Jeu 23.25 Top chef : la brigade cachée
20.55 UN SECRET ★ Film 22.40 Drive my car, film	21.20 MONGEVILLE Série 23.10 Mongeville, série	21.10 ÉLODIE POUX SE MARIE Spectacle 23.20 Le Marrakech du Rire 2022	21.25 HARRY POTTER ET LE PRISONNIER D'AZKABAN ★★ 23.50 Harry Potter, doc.	21.05 SUPER NANNY 22.55 Super Nanny	21.10 BEAR GRYLLS : VIP VS WILD Mag/ 22.50 Au cœur du MMA, doc.
20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 DAVID BOWIE : NAISSANCE D'UNE LÉGENDE Doc. 22.40 Aaron au Zénith	21.10 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 23.00 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 MALCOLM Série 22.15 Malcolm, série	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie	21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.45 New York section criminelle, série
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.30 Soir info	21.00 BASKET-BALL : EUROLIGUE Sport 22.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.10 PEARL HARBOR ★ Film 23.00 Pearl Harbor ★, film	21.10 LA VIE SECRÈTE DES CHATS Doc. 22.10 La vie secrète des chats, doc.	21.10 FLIC STORY 100 Documentaire 22.35 Flic Story, doc.	21.05 CASTLE Série 22.50 Castle, série



URBAN

RECETTE

Sucrée salée



SALADE PRINTANIÈRE AUX ASPERGES, FRAISES ET FETA

INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes) :

- 2 bottes d'asperges vertes
- 250 g de fraises
- 200 g de feta
- 1 salade verte
- 1 poignée de noix concassées
- Vinaigrette :
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de moutarde
- Sel et poivre

INSTRUCTIONS

1. Laver les asperges et les couper en tronçons. Les faire cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 5 minutes.
2. Laver et couper les fraises en quartiers.
3. Émietter la feta.
4. Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, la moutarde, le sel et le poivre.
5. Dans un saladier, mélanger les asperges, les fraises, la feta, la salade verte et les noix concassées.
6. Arroser de vinaigrette et servir immédiatement.



CONSEILS

- Pour un plat plus consistant, vous pouvez ajouter du poulet grillé ou du saumon fumé.
- Vous pouvez également remplacer la feta par du chèvre frais ou de la mozzarella.
- Pour une saveur plus prononcée, faites mariner les fraises dans un peu de vinaigre balsamique et de sucre avant de les ajouter à la salade.

Bon appétit!



TF1 21.10 ATTRACTION Série 23.10 Esprits criminels, série arte	france-2 21.10 ENVOYÉ SPECIAL Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag. C8	france-3 21.10 MEURTRES DANS LE JURA Téléfilm 22.50 La France en vrai, doc. W9	CANAL+ 21.00 TOKYO VICE Série 23.00 Bleu, un océan de solutions, doc. TMC	france-5 21.05 L'HISTOIRE DU SCALPEL Doc. 22.40 C ce soir, mag. TFX	6 21.10 PÉKIN EXPRESS OU FOOTBALL 23.35 Débrief express, retour sur la course red
20.55 MEURTRE AU PIED DU VOLCAN Série 22.30 Meurtre au pied du volcan, série LCP	21.20 Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE 23.10 Y'a que la vérité qui compte 4	20.50 FOOTBALL OU LES 100 VIDEOS QUI ONT FAIT RIRE... 22.50 Kaamelott, série C STAR	21.25 LES ANIMAUX FANTASTIQUES 2 23.45 90' Enquêtes, mag. gala	21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES 23.15 Tattoo Cover LCI	21.10 LES SECRETS DU PARANORMAL Doc. 22.40 Les secrets du paranormal, doc. TF1
20.30 REMBOB'INA Magazine 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	21.10 PLANÈTE RAP Mag. 22.00 Sooking au Zénith de Paris, spectacle L'ÉQUIPE	21.10 FORCES SPÉCIALES Film 23.05 Red Sparrow ★, film 6ter	21.05 TOUS FOUS DE CONCOURS INSOLITES 22.35 Tous fous de concours insolites RMC	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-soulox et cie RMC	21.00 FAST AND FURIOUS 5 ★ Film 23.15 Fast and furious 4 ★, film 6ter
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.30 Soir info C NEWS	21.00 BASKET-BALL : EUROLIGUE 22.55 L'Equipe du Soir, mag. L'ÉQUIPE	21.10 L'AVENTURE INTÉRIEURE ★ Film 23.20 Les reines de la route, doc. 6ter	21.10 LES 10 CATASTROPHES QUI ONT MARQUÉ LA PLANÈTE 22.10 Fukushima RMC	21.10 EUROSTAR : LA TECHNO DU TGV... 22.35 Gare du Nord : la plus grande... RMC	21.05 BROADCHURCH Série 23.00 Castle, série TF1

TF1 21.10 MASK SINGER 23.20 Mask Singer arte	france-2 21.10 TROPIQUES CRIMINELS Série 23.00 Basique, le concert, spectacle C8	france-3 21.10 QUAND LA TÉLÉ DÉRAPE 23.10 La TV des 70's W9	CANAL+ 21.10 3 JOURS MAX ★ Film 22.35 Yacine Belhoussé - 2023, spectacle TMC	france-5 21.05 ROMÉO ET JULIETTE Spectacle 22.30 Roméo et Juliette (suite) TFX	6 21.10 SI ON CHANTAÎT ★ Film 22.55 Cauchemar en cuisine, mag. red
20.55 LE FAUSSAIRE Téléfilm 22.45 The Who : pile & faces, doc. LCP	21.20 ELISABETH II : 70 ANS DE RÈGNE... 23.00 Kate et William, anges ou démons 4	21.10 ENQUÊTE D'ACTION Magazine 23.00 Enquête d'action, mag. C STAR	21.25 90' ENQUÊTES Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag. gala	21.05 INCROYABLES MARIAGES GITANS 22.55 Incroyables mariages gitans LCI	21.10 FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA Série 22.15 Fais pas ci, fais pas ça, série TF1
21.00 CONTROVERSE Magazine 22.00 Face à Poutine, doc. C NEWS	21.10 GÉNÉRATION PANAME 22.15 Amoureux solitaire par Jeremy Lorca L'ÉQUIPE	21.15 AMY Documentaire 23.35 La story de Freddie Mercury, doc. 6ter	21.05 L'HISTOIRE SANS FIN ★★ Film 22.40 L'Ordre des gardiens, téléfilm RMC	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 20h Darius Rochebin RMC	21.00 LES EXPERTS : MIAMI Série 22.50 Les experts : Miami, série 6ter
21.00 ÇA SE DISPUTE 22.30 Soir info week-end C NEWS	20.00 FOOTBALL : LIGUE 2 BKT 22.35 L'Equipe du Soir, mag. L'ÉQUIPE	21.10 HAWAII 5-0 Série 22.40 Hawaii 5-0, série 6ter	21.10 ENQUÊTES MYSTÉRIEUSES 22.30 Enquêtes mystérieuses RMC	21.10 TOP GEAR FRANCE AVEC VILEBREQUIN 23.30 Vintage Mecanic, doc. RMC	21.05 À LA DÉRIVE Film 23.05 En pleine tempête ★, film 6ter

Cloé Vidal

Fanny Garrigues

Quentin Vidal

Esteban Garrigues

Julian Bertrand

Jean Pierre Audouy

Frederic Ambrosini

LE TRÉSOR PERDU

Un film de Stéphane Garrigues



AVANT – PREMIÈRE
EN PRÉSENCE DE L'ÉQUIPE DU FILM

MARDI 23 AVRIL

20h00



LE TRÉSOR PERDU





**URBAN
CULTURE**
et loisirs



SORTIES

du
21/04/24
au
30/04/24

"PRINCE OF SPEED"
Championnat du Monde de vitesse à la voile

€ Gratuit

🕒 du 21 au 30 avril 2024

📍 Plage du Rouet - La Palme



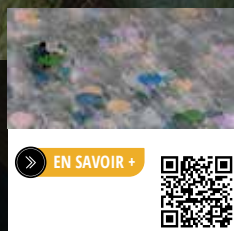
du
25/04/24
au
09/05/24

"COULEUR"
Expo photos de Photo Camera Club Narbonnais

€ Gratuit

🕒 Du 28 avril au 09 mai 2024 - de 14h30 à 18h00

📍 Rue de l'Ancienne-Porte-Neuve - La Poudrière - Narbonne



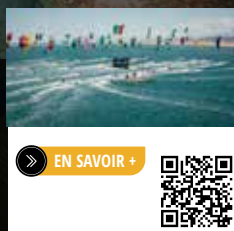
du
03/05/24
au
12/05/24

"DEFI WIND"
Défis Kite, Wing & Wind

€ Gratuit

🕒 Du 03 au 12 mai 2024

📍 Gruissan



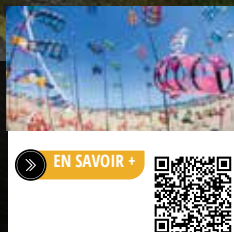
du
18/05/24
au
20/05/24

"LES NATUR'AILES"
Festival international des cerfs-volants

€ Gratuit

🕒 Du 18 au 20 mai 2024

📍 Narbonne-Plage



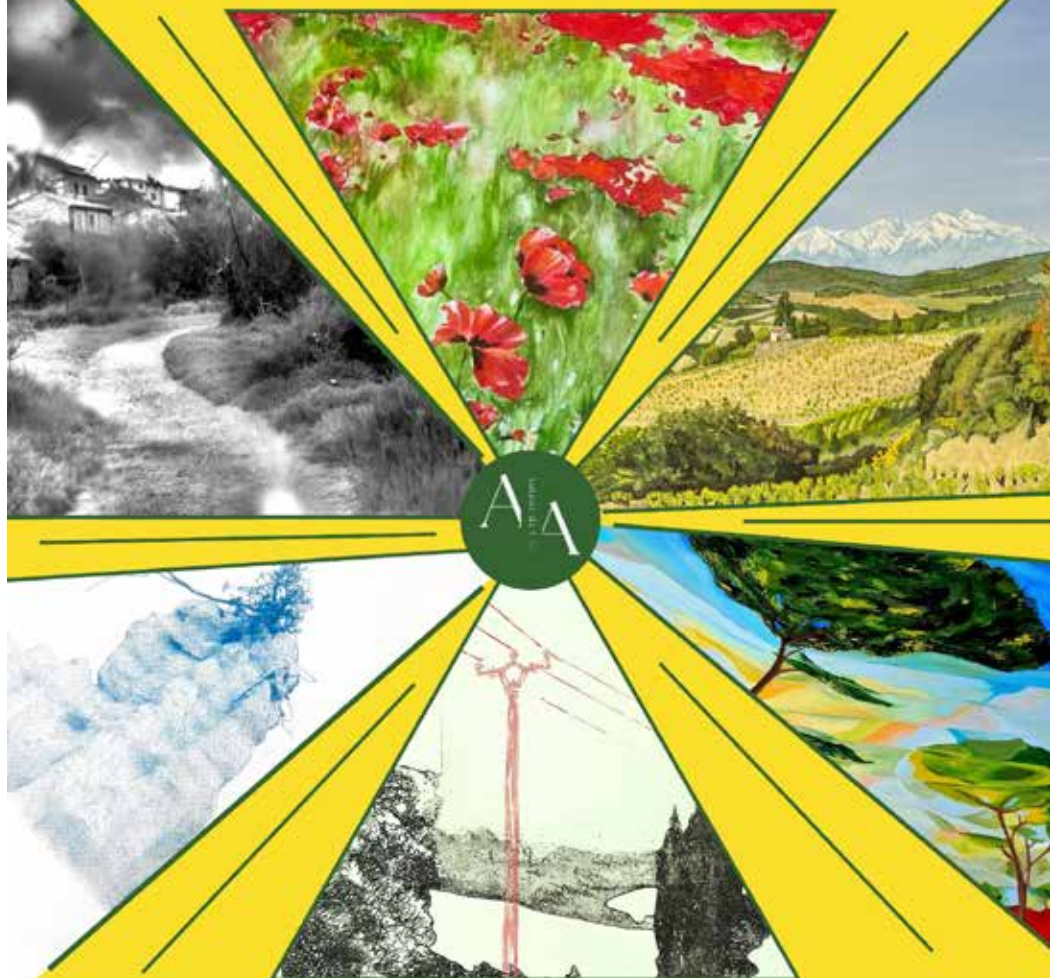


PAYSAGES OCCITANS

EXPOSITION DE 6 ARTISTES

DU 9 AVRIL
AU 16 MAI

PEINTURE, GRAVURE, PHOTO



DU MARDI AU JEUDI
10H-12H ET 14H-18H
OSTAL OCCITAN NARBONÈS
31 RUE JEAN JAURÈS NARBONNE
CONTACT : 06.50.22.01.92

RADIO
LENGADÒC

AO ARTISTES
OCCITANS

URBAN TV
& SCARTIES
MEDIAS ET CULTURE DE NARBONNE

ostal
occitan

Narbonne

HOROSCOPE & JEUX

MOTS FLÉCHÉS

DÉPARTEMENT ÉMÉRITE	IL EST ORTHODOXE VAILLANT CHASSEUR	EFFETS DE JAMBES FOURS	DOUBLE POINT	TRANCHES DE PROGRAMMES
IMMOBILITÉ LAISSE ENTRER			REUNION DES CHEFS VALLÉE NOYÉE	
RICHESSE AMOUR DE SOI		BOÎTES À MOUWIKS	PÔTE COMPOSITEUR TCHÉQUE	
NOTRE DAME PREMIÈRE PERSONNE		ENCHÂSSÉ PAGAGE		BONITE
ALLOUONS	CHÂTEAUX DE VERBAILLES RIOL	CHANCE SANTÉ	HOLMIUM INDOIRICE	
CHEVAL- VAPEUR ÉLÉGANTS		FLOTTE DIRECTION		VIEUX CAMP
GRANDE ÉCOLE BÉCANE			HIÉROS DE DÉLUGE BONNE ACTION	AIRE DE VENT
		PATRON		
	PÔÈTE CORIQUÉ LATIN			

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

BÉLIER du 21 mars au 20 avril

Travail-Argent : vous prenez du recul et verrez les choses sous un autre angle. **Amour :** votre vie conjugale se sèchent et s'épanouit dans la réciprocité des sentiments. **Santé :** vous rayonnez d'énergie communicative. Tout va bien.

TAUREAU du 21 avril au 20 mai

Travail-Argent : veillez à ne pas combler l'emblème et l'insolence. **Amour :** un excès de confiance en vous ou dans une tierce personne pourrait provoquer méprises ou quiproquos. **Santé :** bonne, malgré quelques douleurs lombaires.

GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

Travail-Argent : vos tâches sont nombreuses. Sachez déléguer à d'autres personnes compétentes. **Amour :** vous n'avez besoin de rien si ce n'est de rester auprès de vos proches. **Santé :** une petite diphtérie passagère disparaît rapidement.

CANCER du 22 juin au 22 juillet

Travail-Argent : vos conditions de travail devraient peu à peu s'améliorer. **Amour :** votre vie sentimentale très intense est marquée par la discrétion, si ce n'est le secret. **Santé :** vous faites preuve d'un bon dynamisme.

LION du 23 juillet au 22 août

Travail-Argent : quelques obstacles se dressent sur votre route, mais vous pouvez les surmonter. **Amour :** vous tendrez fermement les rênes de votre foyer. **Santé :** votre organisme lutte contre les agressions extérieures.

VIERGE du 23 août au 22 sept.

Travail-Argent : les démarches que vous entreprenez vous donneront entière satisfaction. **Amour :** célibataire, vous aurez besoin de briller et de séduire. **Santé :** votre moral est au plus haut et vous dynamise.

BALANCE du 23 sept. au 22 oct.

Travail-Argent : certaines situations vous paraissent tellement injustes que vous risqueriez pas à les dénoncer. **Amour :** un climat chaleureux et sensuel règne dans votre vie affective. **Santé :** risque de fatigue passagère.

SCORPION du 23 oct. au 21 nov.

Travail-Argent : il est temps de régler vos dettes ou de récupérer l'argent que l'on vous doit. **Amour :** après des heures difficiles, de beaux moments sont à prévoir pour cette semaine. **Santé :** vous allez de mieux en mieux.

SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

Travail-Argent : vous devriez ressentir une nette amélioration de l'état de vos finances. **Amour :** l'ambiance familiale sera très agréable. **Santé :** vous serez à la fois plus dynamique et plus relax.

CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

Travail-Argent : vous subirez de fortes pressions de la part de vos supérieurs. Vos nerfs seront à fleur de peau. **Amour :** vous êtes occupé par trop de personnes et de choses à la fois... **Santé :** petits troubles dermatologiques.

VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

Travail-Argent : vous n'hésitez pas à vous remettre en question. **Amour :** vous ne ménageriez pas vos efforts pour entretenir une ambiance douce et agréable dans votre foyer. **Santé :** ne faites pas d'effort trop brusque.

POISSONS du 19 fév. au 20 mars

Travail-Argent : vous ne pouvez pas toujours déléguer aussi facilement les tâches les plus ingrates à vos collègues. **Amour :** c'est la période idéale pour vous offrir un petit voyage en amoureux. **Santé :** douleurs articulaires possibles. Consultez un spécialiste.

SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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

Pour voir les solutions



ou rendez-vous sur :
<https://urbantv-narbonne.fr/jeu-2/>

DES VAGUES DE FRAICHEUR UN NUAGE DE SAVEURS

Vivez l'expérience

VAP'ART



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

10 Bd Docteur Lacroix - Narbonne

04 68 70 91 05



LE PSYCHO TEST

100 % vous



Quel type de couple êtes-vous ?

Résultats



Vous avez une majorité de A :

Complètement similaire

Vous avez les mêmes goûts, le même rythme de vie et la même façon de penser, bref, vous êtes les mêmes ! Vous vous ressemblez tellement qu'on vous a déjà pris pour des frères et sœurs. Vous vous comprenez parfaitement, et cela vous aide au quotidien. Souriez : vous avez trouvé votre véritable âme sœur.

Vous avez une majorité de B :

Totalement à l'opposé

Vous n'avez pas du tout les mêmes goûts ni les mêmes attentes. Votre entourage ne peut pas s'empêcher de se demander ce que vous faites ensemble. Il faut dire que sur le papier, vous n'êtes pas vraiment compatibles. Mais, malgré vos différences évidentes, vous vous aimez, et c'est le plus important. Ce n'est pas pour rien si on dit que les opposés s'attirent ! Avec le temps, nul doute que vous vous apprivoiserez davantage. Et qui sait ? Peut-être qu'un jour vous vous découvrirez des points communs...

Vous avez une majorité de C :

Véritablement complémentaire

Vous êtes très maladroite, lui adore le bricolage. Il n'aime pas lire, vous aimez raconter des histoires. Vous préparez le dîner, lui fait la vaisselle. Bref, vous vous complétez parfaitement. Vous êtes une véritable équipe, prêts à avancer main dans la main dans la vie.

Grâce à notre test, découvrez si votre partenaire et vous êtes plutôt complémentaires, similaires ou complètement opposés.

1/ Diriez-vous que vous avez les mêmes goûts ?

- A.** Totalement, c'en est presque effrayant
- B.** Pas du tout. C'est à se demander ce qui vous rapproche
- C.** Vous avez des points communs, mais aussi des différences

2/ Concernant vos désirs sexuels...

- A.** Vous avez envie en même temps
- B.** Quand l'un a envie, l'autre pas
- C.** Vous vous adaptez aux envies de l'autre

3/ Avez-vous le même rythme au quotidien ?

- A.** Oui, vous vous levez et vous couchez en même temps
- B.** Pas du tout ! Vous vous levez à 7 heures et lui à 10 heures
- C.** Ça dépend des jours. Des fois oui, des fois non

4/ Lorsque vous n'êtes pas d'accord...

- A.** Vous discutez ensemble pour chercher un terrain d'entente
- B.** Vous faites la tête chacun de votre côté
- C.** Vous laissez couler

5/ Au niveau des tâches ménagères...

- A.** Vous êtes aussi maniaques l'un que l'autre donc vous n'avez pas de problème pour vous répartir les tâches
- B.** C'est vous qui faites tout...
- C.** Vous essayez de trouver un arrangement : vous vous occupez du dîner, mais il fait la vaisselle

6/ Le week-end...

- A.** Vous pratiquez les mêmes activités
- B.** Vous faites chacun vos activités de votre côté
- C.** Vous faites certaines activités ensemble et d'autres non

7/ Avez-vous des projets en commun ?

- A.** Oui, beaucoup
- B.** Non, pas vraiment
- C.** Quelques-uns, mais pas tous

8/ Pour ce qui est du téléphone...

- A.** Vous vous envoyez tout le temps des messages
- B.** Vous êtes accro aux textos, mais lui pas du tout
- C.** Il a tendance à vous appeler, tandis que vous lui envoyez plutôt des SMS



maurelauto.fr

LE RENDEZ-VOUS DE L'OCCASION

CADEAUX

25/27 AVRIL 2024

BONS
PLANS



maurelauto.fr

Flashez-moi et retrouvez toutes nos occasions ici



**UN STOCK MULTIMARQUES
ET DES OFFRES SPÉCIALES
À DÉCOUVRIR EN EXCLUSIVITÉ**



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'Arnouze
11880 Carcassonne

www.maurelauto.fr

C'EST LE MOMENT DE RÉNOVER VOTRE CUISINE

AVIVA
cuisines

En avril chez Cuisines Aviva
profitez de notre offre :

Jusqu'à
2500€
offerts* !



Vous avez un projet en tête, c'est le moment de le concrétiser ! Venez rencontrer nos équipes en magasin pour discuter de votre projet. Le devis est offert. Choisissez votre magasin et prenez rendez-vous !



* Voir conditions en magasin



SHOWROOM

Rue Blaise Pascal Z-I La Coupe
11100 NARBONNE

04 48 16 08 14

www.cuisines-aviva.com

