

# URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

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

**OFFRE  
SPÉCIALE**

Votre place de parking offerte !

**06 49 01 22 42**

**04 11 51 00 54**



**LANAT**  
VIVRE LE SUD



VIVEZ LE MONDIAL DE L'AUTO  
PEUGEOT DANS VOTRE CONCESSION

PORTES OUVERTES  
10 - 14 OCTOBRE



CONDITIONS SALON

JUSQU'À **5000€**  
D'AVANTAGE CLIENT\*

A 0 gCO<sub>2</sub>/km



\*voir conditions sur [peugeot.fr](http://peugeot.fr)

rien effectué dans le réseau Peugeot participant, valable jusqu'à l'entretien suivant dans la double limite de 8 ans et 160 000 km. Offre réservée aux particuliers sur toute la gamme VP jusqu'au 31/10/2024. Conditions sur [peugeot.fr](http://peugeot.fr).

Exemple pour une PEUGEOT 508 ALLURE Hybrid rechargeable 225 e-EAT8 - 5000€ d'avantage client se composant de 1100€ de remise sur le prix d'une PEUGEOT 508 ALLURE Hybrid rechargeable 225 e-EAT8 et d'une prime de 3900€ ajoutés à la valeur de reprise de votre véhicule estimée en point de vente. Une estimation indicative de votre véhicule est accessible sur le site internet Reprise par Peugeot. Offre réservée aux particuliers, non cumulable, valable jusqu'au 31/10/2024 pour toute commande passée avant le 31/10/2024 dans le réseau PEUGEOT participant. Modèle présenté E-3008 GT hors options : avantage client de 1000€ de prime reprise Automobiles PEUGEOT 552 144 503 RCS Versailles.

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



PEUGEOT MAUREL AUDOISE  
NARBONNE CARCASSONNE

04 68 42 54 00  
Route de Perpignan, Le Peyrou  
11100 Narbonne

04 68 47 70 00  
ZA Saint Jean de l'Arnouze  
11380 Carcassonne

[www.maurelauto.fr](http://www.maurelauto.fr)

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



**DERNIÈRES  
OPPORTUNITÉS**

**VOTRE PLACE DE  
PARKING D'UNE  
VALEUR DE  
7750€  
OFFERTE**

T1 - 35m<sup>2</sup>

Avec une place de parking offerte

**133 000€**

T2 - 48m<sup>2</sup>

Avec une place de parking offerte

**180 000 €**

- ✓ Résidence intimiste : 19 logements
- ✓ Surfaces généreuses

- ✓ Terrasses agréables
- ✓ Ascenseurs

**Plus que 4 disponibles !**

**RÉSIDENCE BERGÉ**  
**10 ROUTE DE LUNES**  
**11100 NARBONNE**

Contactez-nous :  
**06 49 01 22 42**  
**04 11 51 00 54**  
residenceberge@lanat.fr



**L A N A T**  
VIVRE LE SUD



**URBAN  
SHOWS**



# ««« SORTIES »»»

16/10/24  
19H00



**UNE AFFAIRE  
DE FAMILLE**

YVES PUJOL  
"UNE AFFAIRE DE FAMILLE"  
La Table du Casino - Ginestas

08/10/24  
09/10/24  
20H00



HAMDI DRIDI - CIE CHANTIERS PUBLICS  
"DANS(E) HOUSE TRIO "  
théâtre + cinéma - Narbonne

04/10/24  
20H30



THE ABBA TRIBUTE  
"MANIA"  
Arena - Narbonne

18/10/24  
20H00



TOPICK  
"L'EXCELLENCE ORDINAIRE"  
Espace Léo Lagrange - Narbonne

15/10/24  
20H00



CIRCUS BAOBAB  
"YÉ (L'EAU)"  
théâtre + cinéma - Narbonne

18/10/24  
20H30



MALICK BENTALHA  
"NOUVEAU MONDE"  
Arena - Narbonne

## Octobre : Entre Solidarité, Fêtes et Opportunités !

Chers lecteurs,

Tout d'abord, **Octobre Rose**. Comme chaque année, cet événement de sensibilisation pour la lutte contre le cancer du sein est un rendez-vous incontournable. C'est l'occasion de rappeler l'importance du dépistage précoce et du soutien aux associations locales qui œuvrent pour cette cause. De nombreuses animations auront lieu dans le Narbonnais, alors mobilisons-nous !

En parlant d'événements, ne manquez pas le **Salon du Mariage de Narbonne**, qui se tiendra les 12 et 13 octobre 2024 au Palais du Travail. Ce salon est l'endroit rêvé pour les futurs mariés à la recherche d'idées, d'inspirations et de prestataires pour le grand jour. Une belle occasion de rencontrer des professionnels locaux et de préparer cette journée inoubliable dans les moindres détails.

Côté immobilier, les offres ne manquent pas non plus ! **La résidence Bergé**, un projet de l'entreprise Lanat, propose ses dernières disponibilités avec une offre spéciale exceptionnelle : la place de parking offerte, d'une valeur de 7 750 € pour toute acquisition. Un coup de pouce qui fait la différence pour les futurs propriétaires à la recherche d'un cadre de vie idéal.

Toujours sur le secteur immobilier, **SM Maisons** annonce de nouveaux logements à venir, situés tout près du centre-ville de Narbonne. L'occasion rêvée pour ceux qui cherchent à s'installer au cœur de la ville, tout en profitant de la proximité des commerces et des services.

**Les Maisons de Manon**, quant à elles, vous réservent une surprise de taille avec leur jeu concours "Construisez ou rénovez et tentez de gagner 10 000 € chez Maisons du Monde". Que vous souhaitiez bâtir votre maison ou rénover l'existant, cette opportunité est à saisir pour réaliser vos projets tout en ajoutant un brin de chance à votre aventure.

Pour les amateurs d'art, **Art Conseil Invest** propose une série d'expositions d'artistes locaux dans des lieux exceptionnels. Un véritable tourbillon créatif qui met en lumière les talents de notre territoire. Ne manquez pas ces rendez-vous culturels, parfaits pour s'immerger dans l'univers de l'art contemporain.

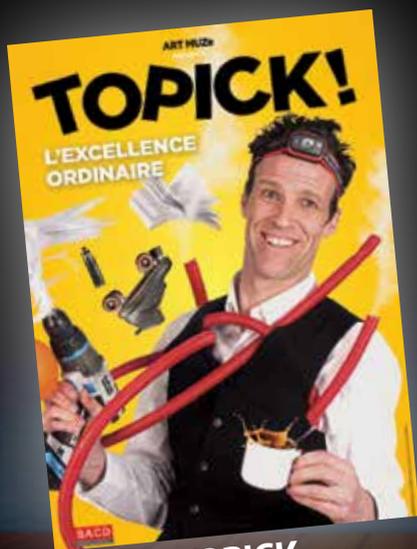
Du 10 au 14 octobre, la concession **Peugeot Narbonne** vous ouvre ses portes et vous invite à vivre le Mondial de l'Auto Peugeot.

Enfin, pour ceux qui rêvent de liberté et d'aventure, découvrez le nouveau **Vitara Hybrid Suzuki**, conçu pour l'action et l'exploration. Ce modèle hybride allie performance et respect de l'environnement, idéal pour les amateurs de sensations fortes en quête d'une voiture alliant modernité et efficacité.

Ce mois d'octobre est résolument placé sous le signe du mouvement : que ce soit pour soutenir une noble cause, se marier, acquérir un bien immobilier ou partir à l'aventure. Alors, laissez-vous guider par ces opportunités qui s'offrent à vous, et profitez pleinement des activités de notre belle région !

Bonne lecture à toutes et à tous.

L'équipe Urban TV Narbonne.



**Le 18 octobre 2024**

**OKBARET - Espace Léo Lagrange - Narbonne**

Spectacle à  
**20h30**



**TOPICK**  
« L'Excellence Ordinaire »

Programmation et réservation sur : [www.theatredelaposte.fr](http://www.theatredelaposte.fr)

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

| TF1  | france-2  | france-3   | CANAL+  | france-5   | 6   |
|--|---|--|---|--|---|
| 21.10<br><b>THE VOICE KIDS</b><br>00.10 The voice kids<br><b>arte</b>                            | 21.10<br><b>100 % LOGIQUE : LA RÉPONSE EST SOUS VOS YEUX</b><br>23.25 Quelle époque !<br><b>C8</b>              | 21.05<br><b>MEURTRES EN ARBOIS</b> Téléfilm<br>22.35 Meurtres dans Le Morvan<br><b>W9</b>                  | 21.00<br><b>RUGBY : CASTRES / TOULOUSE</b><br>23.20 Jamel Comedy Club<br><b>TMC</b>                         | 21.05<br><b>ECHAPPEES BELLES</b> Magazine<br>22.30 Echappées belles, mag.<br><b>TFX</b>                | 21.10<br><b>PEKIN EXPRESS, L'ÉPOPEE DES MAHARADJAS</b> Jeu<br>22.15 Pékin Express<br><b>red</b>     |
| 20.50<br><b>L'IRLANDE, ENTRE TERRE ET MER</b><br>22.25 Les Canaries, doc.<br><b>LCP</b>          | 21.20<br><b>100 JOURS</b> Magazine<br>22.55 100 jours, mag.<br><b>4 X</b>                                       | 21.10<br><b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b><br>23.00 La petite histoire de France, série<br><b>C STAR</b> | 21.15<br><b>RUGBY : USA / FRANCE</b> Sport<br>23.30 90' Enquêtes, mag.<br><b>6</b>                          | 21.05<br><b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b><br>22.55 Chroniques criminelles, mag.<br><b>LCI</b>             | 21.10<br><b>YOUNG SHELDON</b><br>Série<br>22.20 Young Sheldon, série<br><b>TF1</b>                  |
| 21.00<br><b>UN MONDE EN DOC</b> Magazine<br>22.30 En pleine mer, doc.<br><b>C NEWS</b>           | 21.00<br><b>ETERNAL SUNSHINE OF THE SPOTLESS MIND</b><br>22.45 Arrête ou je continue ★, film<br><b>L'ÉQUIPE</b> | 21.10<br><b>GHOST HUNTERS</b> Documentaire<br>22.00 Ghost Hunters, doc.<br><b>6ter</b>                     | 21.05<br><b>SHAUN LE MOUTON, LE FILM : LA FERME CONTRE-ATTAQUE</b><br>22.45 Le grand bêtisier<br><b>RMC</b> | 21.00<br><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine<br>22.00 22H Nivat - Cérin, mag.<br><b>LCI</b>            | 21.00<br><b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série<br>22.45 Joséphine, ange gardien, série<br><b>TF1</b> |
| 21.00<br><b>FACE À MICHEL ONFRAY</b> Magazine<br>22.00 100 % politique week-end<br><b>C NEWS</b> | 20.00<br><b>VTT : DESCENTE H &amp; PODIUMS</b><br>22.10 Fléchettes : 1 <sup>er</sup> League 2024<br><b>4 X</b>  | 21.10<br><b>MACGYVER</b> Série<br>22.40 Macgyver, série<br><b>6ter</b>                                     | 21.10<br><b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b><br>23.05 Retour à l'instinct primaire<br><b>RMC</b>            | 21.10<br><b>AUSTRALIE, LA RUÉE VERS L'OR</b><br>22.10 Australie, la ruée vers l'or, doc.<br><b>LCI</b> | 21.05<br><b>CANDICE RENOIR</b> Série<br>22.15 Candice Renoir, série<br><b>red</b>                   |

| TF1  | france-2   | france-3   | CANAL+  | france-5   | 6  |
|--|--|--|---|--|--|
| 21.10<br><b>THE BATMAN</b> ★★<br>00.20 Birds of prey et la fantastique histoire de Harley Quinn ★<br><b>arte</b> | 21.10<br><b>TOUT S'EST BIEN PASSE</b> Film<br>23.00 Beau Geste, mag.<br><b>C8</b>                    | 21.05<br><b>BROKENWOOD</b> Série<br>22.40 Brokenwood, série<br><b>W9</b>                         | 21.00<br><b>RUGBY : CLERMONT / TOULON</b><br>23.20 Saturday Night Live<br><b>TMC</b>                  | 21.05<br><b>CARGOS - DANS LES SOUTES DE LA MONDIALISATION</b><br>23.00 Henry Ford...<br><b>TFX</b> | 21.10<br><b>ZONE INTERDITE</b> Magazine<br>23.10 Enquête exclusive, mag.<br><b>red</b>                             |
| 21.00<br><b>ROB ROY</b> ★<br>Film<br>23.15 Écosse, doc.<br><b>LCP</b>  | 21.20<br><b>MONGEVILLE</b> Série<br>23.05 Mongeville, série<br><b>4 X</b>                            | 21.10<br><b>LES CREVETTES PAILLETÉES</b> ★★<br>Film<br>23.05 Daddy cool ★, film<br><b>C STAR</b> | 21.15<br><b>NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE</b> Série<br>22.55 New York, unité spéciale, série<br><b>6</b>   | 21.05<br><b>STARS 80, LA SUITE</b> ★ Film<br>23.15 Stars 80 ★, film<br><b>LCI</b>                  | 21.10<br><b>FORTRESS</b> ★<br>Téléfilm<br>23.10 Sniper : Assassin's end, téléfilm<br><b>TF1</b>                    |
| 21.05<br><b>LA SÉANCE DE REMBO'INA</b> Mag.<br>22.50 Ces idées qui gouvernent...<br><b>C NEWS</b>                | 21.00<br><b>CHERS PARENTS</b><br>Spectacle<br>22.30 Par le bout du nez, spectacle<br><b>L'ÉQUIPE</b> | 21.10<br><b>CHICAGO FIRE</b> Série<br>22.30 Chicago Fire, série<br><b>6ter</b>                   | 21.05<br><b>TINY HOUSE NATION</b> Doc.<br>22.45 Tiny House Nation, doc.<br><b>RMC</b>                 | 21.00<br><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine<br>22.00 22H Rochebin, mag.<br><b>LCI</b>             | 21.00<br><b>LA NOUVELLE GUERRE DES BOUTONS</b> ★ Film<br>22.55 Tatïe Danielle ★, film<br><b>TF1</b>                |
| 21.00<br><b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine<br>22.00 100 % politique week-end<br><b>C NEWS</b>                    | 20.00<br><b>VTT : CROSS-COUNTRY H Sport</b><br>21.45 La Grande Soirée L1, mag.<br><b>4 X</b>         | 21.10<br><b>LE RETOUR DE LA MOMIE</b> ★ Film<br>23.30 La malédiction du Pharaon<br><b>6ter</b>   | 21.10<br><b>HABITATIONS EN PÉRIL</b> Documentaire<br>23.05 100 jours avec les gendarmes<br><b>RMC</b> | 21.10<br><b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> Doc.<br>22.40 Faites entrer l'accusé, doc.<br><b>LCI</b>    | 21.05<br><b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b><br>22.55 Les petits meurtres d'Agatha Christie<br><b>red</b> |

# LOTISSEMENT LES PEUPLIERS



## TRÈS PROCHAINEMENT EN CENTRE-VILLE DE NARBONNE



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

|  |  |   |   |  |  |
|--|--|---|---|--|--|
| <b>TF1</b><br>21.10<br><br><b>MONSIEUR PARIZOT</b> Série<br>23.05 New York, unité spéciale, série<br><b>arte</b> | <b>france-2</b><br>21.05<br><br><b>DISPARITION INQUIETANTE</b> Téléfilm<br>22.35 Disparition inquiétante, téléfilm<br><b>C8</b> | <b>france-3</b><br>21.05<br><br><b>ET POUR QUELQUES DOLLARS DE PLUS</b> ★<br>23.25 La ligne bleue, doc.<br><b>W9</b> | <b>CANAL+</b><br>21.00<br><br><b>PARIS HAS FALLEN</b> 10 Série<br>21.50 Halo, série<br><b>TMC</b>                | <b>france-5</b><br>21.05<br><br><b>IVOHOBORO, LA FORÊT OUBLIÉE</b><br>Documentaire<br>22.40 C ce soir, mag.<br><b>TFX</b> | <b>6</b><br>21.10<br><br><b>L'AMOUR EST DANS LE PRÉ</b><br>23.00 L'amour vu du pré<br><b>red</b>   |
| 21.00<br><br><b>LE FILS PRÉFÉRÉ</b> ★ Film<br>22.40 Les rêveurs ★, film<br><b>LCP</b>                            | 21.20<br><br><b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série<br>23.05 Commissaire Magellan, série<br><b>4 X</b>                               | 21.10<br><br><b>LA CHUTE DE LA MAISON BLANCHE</b><br>23.20 Top Gun : Maverick ★★<br><b>C STAR</b>                    | 21.25<br><br><b>KINGSMAN : LE CERCLE D'OR</b> ★<br>23.55 Kingsman : services secrets ★<br><b>DSH</b>             | 21.05<br><br><b>APPELS D'URGENCE</b> 10<br>23.15 Appels d'urgence, mag.<br><b>LCI</b>                                     | 21.10<br><br><b>MALLORCA</b> 10<br>Série<br>23.00 Mallorca, série<br><b>TF1</b>                    |
| 20.30<br><br><b>DEBATDOC</b><br>Documentaire<br>22.00 Sens Public, mag.<br><b>C NEWS</b>                         | 21.00<br><br><b>FONKY FAMILY - GOLDEN COAST FESTIVAL</b><br>22.00 Planète Rap<br><b>L'ÉQUIPE</b>                                | 21.10<br><br><b>LES CHEVALIERS DU FIEL</b><br>23.05 Les trésors des Chevaliers du fiel<br><b>ötter</b>               | 21.05<br><br><b>FAMILLES EXTRAORDINAIRES</b><br>23.20 Familles extraordinaires<br><b>RMC</b>                     | 20.00<br><br><b>FACE À DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine<br>22.00 22H Rochebin - Broussouloux<br><b>RMC</b>                    | 21.00<br><br><b>STARGATE, LA PORTE DES ÉTOILES</b> ★ Film<br>23.10 La ligne verte ★★<br><b>TF1</b> |
| 21.00<br><br><b>100 % POLITIQUE</b><br>22.30 100 % politique<br><b>C NEWS</b>                                    | 21.15<br><b>L'ÉQUIPE</b><br><b>L'ÉQUIPE EXPLORE</b><br>Documentaire<br>23.00 L'Équipe du Soir, mag.<br><b>L'ÉQUIPE</b>   | 21.10<br><br><b>KAAMELOTT</b> Série<br>23.00 Kaamelott, série<br><b>ötter</b>  | 21.10<br><br><b>LA FOLLE VIE DES FORAINS</b> Doc.<br>22.35 La famille : enquête sur une communauté<br><b>RMC</b> | 21.10<br><br><b>WHEELER DEALERS FRANCE</b><br>22.35 Wheeler Dealers France, doc.<br><b>RMC</b>                            | 21.05<br><b>CRIMES</b><br>Documentaire<br>22.55 Crimes, doc.<br><b>TF1</b>   |

|   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
| <b>TF1</b><br>21.10<br><br><b>KOH-LANTA</b><br>23.30 Kaizen, 1 an pour gravir l'Everest, doc.<br><b>arte</b> | <b>france-2</b><br>21.05<br><br><b>NOTRE HISTOIRE DE FRANCE</b> Doc.<br>22.50 Infrarouge, doc.<br><b>C8</b> | <b>france-3</b><br>21.05<br><br><b>TOM &amp; LOLA</b> Série<br>22.45 Sophie Cross, série<br><b>W9</b> | <b>CANAL+</b><br>21.00<br><br><b>IRIS ET LES HOMMES</b> ★ Film<br>23.25 Clique, mag.<br><b>TMC</b>   | <b>france-5</b><br>21.05<br><br><b>AIDANTS, IL EST TEMPS DE LES AIDER</b> Doc.<br>22.55 C ce soir, mag.<br><b>TFX</b> | <b>6</b><br>21.10<br><br><b>TULSA KING</b> 10<br>Série<br>21.55 Tulsa King, série<br><b>red</b>          |
| 20.55<br><br><b>VIVE LES MICROBES</b> ! Doc.<br>22.35 Le pape Pie XII et la Shoah, doc.<br><b>LCP</b>       | 21.20<br><br><b>SAMBA</b> ★ Film<br>23.25 L'essentiel chez Labro, mag.<br><b>4 X</b>                       | 21.10<br><br><b>USA 2024</b> 10 Documentaire<br>23.25 Enquête d'action, mag.<br><b>C STAR</b>        | 21.25<br><br><b>LES REPORTAGES DE MARTIN WEILL</b><br>23.00 90' Enquêtes, mag.<br><b>DSH</b>        | 21.05<br><br><b>JUPIER : LE DESTIN DE L'UNIVERS</b> ★ Film<br>23.20 Chroniques criminelles, mag.<br><b>LCI</b>       | 21.10<br><br><b>EXODUS : GODS AND KINGS</b> ★ 10<br>23.55 Le doudou ★, film<br><b>TF1</b>               |
| 20.30<br><br><b>DEBATDOC</b><br>Documentaire<br>22.00 Sens Public, mag.<br><b>C NEWS</b>                    | 21.00<br><br><b>CONCERT SCHONBRUNN</b><br>22.20 Requiem de Verdi, spectacle<br><b>L'ÉQUIPE</b>             | 21.10<br><br><b>LA FOLIE DU CAMPING-CAR</b><br>23.05 La folie du camping-car<br><b>ötter</b>         | 21.05<br><br><b>TAD L'EXPLORATEUR ET LA TABLE...</b> ★<br>22.45 La grande vidéo party<br><b>RMC</b> | 20.00<br><br><b>FACE À DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine<br>22.00 22H Rochebin - Broussouloux<br><b>RMC</b>               | 21.00<br><br><b>CAMPING PARADIS</b> Série<br>22.45 Camping Paradis, série<br><b>red</b>                 |
| 21.00<br><br><b>100 % POLITIQUE</b><br>22.30 100 % politique<br><b>C NEWS</b>                               | 21.15<br><br><b>RENAISSANCES</b> ★ Film<br>23.20 L'Équipe du Soir, mag.<br><b>L'ÉQUIPE</b>                 | 21.10<br><br><b>JACK LE CHASSEUR DE GEANTS</b> ★ Film<br>23.10 Kaamelott, série<br><b>ötter</b>      | 21.10<br><br><b>LES EXPERTS DU NETTOYAGE</b><br>22.35 Métiers hors normes<br><b>RMC</b>             | 21.10<br><br><b>AIR FORCE ONE, CONCORDE</b> Doc.<br>22.15 Les secrets des voitures des chefs d'État<br><b>RMC</b>    | 21.05<br><br><b>SNAPPED : MEURTRES AU SOLEIL</b> 10<br>22.00 Snapped : meurtres au soleil<br><b>red</b> |

VOTRE  
SALLE  
DE CINÉMA

**LOUEZ**  
VOTRE  
SALLE  
DE **CINÉMA**

RENSEIGNEMENTS  
& DEVIS GRATUITS

[cgr.narbonne@cgrcinemas.fr](mailto:cgr.narbonne@cgrcinemas.fr)

**BÉNÉFICIEZ D'UNE ORGANISATION SUR MESURE**

RÉUNIONS, SÉMINAIRES, CONFÉRENCES, PROJECTION PRIVÉE D'UN FILM

**PROFITEZ DE SOLUTIONS TECHNIQUES  
ADAPTÉES**

SOLUTIONS AUDIOVISUELLES SUR MESURE, VISIOCONFÉRENCES

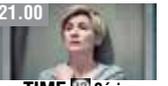
**DONNEZ VIE À VOS ÉVÈNEMENTS**

SOIRÉES D'ENTREPRISE, GOÛTER OU COCKTAIL  
AVANT OU APRÈS LE FILM, ANIMATIONS POSSIBLES EN SALLE



NARBONNE

|  |   |  |  |   |  |
|--|---|--|--|---|--|
| <p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>NIGHTSLEEPER</b> <sup>10</sup><br/>Série<br/>23.00 Esprits criminels, série</p> <p><b>arte</b></p> | <p><b>france.2</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>INES ET YVAN, L'AMOUR SUR UN FIL</b><br/>22.40 Maman ne me laisse pas m'endormir</p> <p><b>C8</b></p> | <p><b>france.3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>NOS TERRES INCONNUES</b> Mag.<br/>22.40 La grande histoire de La Bretagne</p> <p><b>W9</b></p> | <p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>LE SYNDROME DE LA HAVANE</b> Doc.<br/>22.10 Le syndrome de La Havane</p> <p><b>TMC</b></p> | <p><b>france.5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine<br/>22.40 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p>        | <p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE GOLDEN BACHELOR</b> Jeu<br/>23.30 Le Golden Bachelor, jeu</p> <p><b>neuf</b></p>            |
| <p>20.55</p>  <p><b>SAINT OMER</b> ★★<br/>Film<br/>22.55 Mères à perpétuité, doc.</p> <p><b>LCP</b></p>                                  | <p>21.20</p>  <p><b>HAUTE SECURITE</b> ★ Film<br/>23.15 Rambo 3 ★, film</p> <p><b>4</b></p>  | <p>21.10</p>  <p><b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b> <sup>10</sup><br/>23.20 Enquêtes criminelles, mag.</p> <p><b>C STAR</b></p>                  | <p>21.25</p>  <p><b>FABRICE LUCHINI, LA FONTAINE ET LE CONFINEMENT</b><br/>23.45 Fabrice Luchini</p> <p><b>5</b></p>                | <p>21.05</p>  <p><b>CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE</b><br/>22.55 Cleaners les experts du ménage</p> <p><b>LCI</b></p>              | <p>21.10</p>  <p><b>SNIPER : ROGUE MISSION</b> <sup>10</sup> Téléfilm<br/>22.55 Poker Society, jeu</p> <p><b>TF1</b></p>           |
| <p>20.30</p>  <p><b>DÉBATDOC</b> Documentaire<br/>22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p>                                       | <p>21.00</p>  <p><b>IN FRANCE WITH MADONNA</b> <sup>10</sup> Doc.<br/>22.30 Kungs aux Francolopies</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p>                    | <p>21.10</p>  <p><b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> <sup>10</sup><br/>22.55 Au cœur de l'enquête, mag.</p> <p><b>6ter</b></p>                    | <p>21.05</p>  <p><b>JOHNNY ENGLISH</b> ★ Film<br/>23.05 Alf, série</p> <p><b>RMC</b></p>  | <p>20.00</p>  <p><b>FACE À DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine<br/>22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p> <p><b>RMC</b></p>                | <p>21.00</p>  <p><b>NEW YORK POLICE JUDICIAIRE</b> <sup>10</sup><br/>22.45 New York police judiciaire, série</p> <p><b>TF1</b></p> |
| <p>21.00</p>  <p><b>100 % POLITIQUE</b><br/>22.30 100 % politique</p> <p><b>C NEWS</b></p>   | <p>21.05</p>  <p><b>L'EQUIPE CINÉ</b> Film<br/>23.00 L'Equipe du Soir, mag.</p> <p><b>6ter</b></p>   | <p>21.10</p>  <p><b>LES AS DES BONNES AFFAIRES</b><br/>23.20 La vie secrète des supermarchés</p> <p><b>6ter</b></p>                       | <p>21.10</p>  <p><b>HARRY POTTER, LES SECRETS ENFIN RÉVÉLÉS</b><br/>23.55 La télé des années 90, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>         | <p>21.10</p>  <p><b>FLIC STORY</b> <sup>10</sup> Doc.<br/>22.35 100 jours avec les gendarmes des Alpes, doc.</p> <p><b>RMC</b></p> | <p>21.05</p>  <p><b>CASTLE</b> Série<br/>22.45 Castle, série</p> <p><b>6ter</b></p>  |

|   |  |   |  |   |  |
|---|--|---|--|---|--|
| <p><b>TF1</b></p> <p>20.35</p>  <p><b>FOOTBALL : ISRAËL / FRANCE</b><br/>23.20 Esprits criminels, série</p> <p><b>arte</b></p> | <p><b>france.2</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>ENVOYÉ SPECIAL</b> Magazine<br/>22.45 Complément d'enquête, mag.</p> <p><b>C8</b></p> | <p><b>france.3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>POUR L'HONNEUR D'UN FILS</b> <sup>10</sup><br/>22.45 Mon fiancé mystère, doc.</p> <p><b>W9</b></p> | <p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>TIME</b> <sup>10</sup> Série<br/>22.40 Les génies de la nature à Bornéo, doc.</p> <p><b>TMC</b></p> | <p><b>france.5</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>COLLISIONS : CHASSEURS D'ASTÉROÏDES</b> Doc.<br/>23.00 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> | <p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE MEILLEUR PÂTISSIER</b> Jeu<br/>23.20 Le Meilleur Pâtissier...</p> <p><b>neuf</b></p>   |
| <p>20.55</p>  <p><b>L'AGENT INFILTRÉ</b> Série<br/>22.30 L'agent infiltré, série</p> <p><b>LCP</b></p>                        | <p>21.20</p>  <p><b>Y A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE</b><br/>23.15 Y a que la vérité qui compte</p> <p><b>4</b></p>                 | <p>21.10</p>  <p><b>AFTER - CHAPITRE 1</b> ★ Film<br/>23.10 Mon fiancé mystère, téléfilm</p> <p><b>C STAR</b></p>                            | <p>21.25</p>  <p><b>LA TRÈS TRÈS GRANDE CLASSE</b> ★<br/>23.20 Tout le monde debout ★★, film</p> <p><b>5</b></p>                            | <p>21.05</p>  <p><b>WORLD WAR Z</b> ★ Film<br/>23.10 Chroniques criminelles, mag.</p> <p><b>LCI</b></p>                                | <p>21.10</p>  <p><b>FAN DES ANNÉES 90</b> Magazine<br/>22.50 Fan des années 90, mag.</p> <p><b>TF1</b></p>                   |
| <p>20.30</p>  <p><b>REMBOB'INA</b> Magazine<br/>22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p>                              | <p>21.00</p>  <p><b>LINIKER EN CONCERT</b> Spectacle<br/>22.15 Amor Azul, spectacle</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p>                  | <p>21.10</p>  <p><b>HIGHLANDER</b> ★ <sup>10</sup><br/>23.10 Le contrat ★, film</p> <p><b>6ter</b></p>                                       | <p>21.05</p>  <p><b>MAISONS INSOLITES USA</b><br/>22.00 Maisons Insolites USA</p> <p><b>RMC</b></p>   | <p>20.00</p>  <p><b>FACE À DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine<br/>22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p> <p><b>RMC</b></p>                    | <p>21.00</p>  <p><b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> Série<br/>22.45 New York section criminelle, série</p> <p><b>TF1</b></p> |
| <p>21.00</p>  <p><b>100 % POLITIQUE</b><br/>22.30 100 % politique</p> <p><b>C NEWS</b></p>                                    | <p>20.45</p>  <p><b>FOOTBALL : ITALIE / BELGIQUE</b><br/>22.40 L'Equipe du Soir, mag.</p> <p><b>6ter</b></p>                    | <p>21.10</p>  <p><b>A LA FOLIE</b> Téléfilm<br/>23.10 Elle m'a sauvée, téléfilm</p> <p><b>6ter</b></p>                                       | <p>21.10</p>  <p><b>100 JOURS AVEC LES SECOURS</b> <sup>10</sup><br/>23.05 100 jours avec les secours, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>           | <p>21.10</p>  <p><b>SAMUEL PATY, 4 ANS DÉJÀ</b> <sup>10</sup> Doc.<br/>22.35 Attentat de Nice, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>              | <p>21.05</p>  <p><b>LE MEILLEUR À VENIR</b> Téléfilm<br/>23.10 Zodiac ★★, film</p> <p><b>6ter</b></p>                        |

EXPO PHOTO  
DU 16 SEPT AU 29 NOV

ART  
DOUAY

CHATEAU MONTFIN  
10 RUE DU REC DE L'AYRE 11440 PEYRIAC-DE-MER

DU LUNDI AU VENDREDI 10H - 12H & 14H - 18H / CONTACT : 06.50.22.01.92

ART  
CONSEIL  
INVEST

CM  
CHATEAU MONTFIN  
© 2011 UN VIN

| TFI  | france-2  | france-3  | CANAL+   | france-5   | 6   |
|--|---|---|--|--|---|
| 21.10<br><br><b>LE MAÎTRE DU JEU</b><br>00.45 Vendredi, tout est permis avec Arthur<br><b>arte</b>       | 21.05<br><br><b>CAPITAINE MARLEAU</b> Série<br>22.45 Génération Panama<br><b>C8</b>                    | 21.05<br><br><b>LA BANDE SON DES ANNÉES 90</b><br>22.55 La génération des enfants du Rock<br><b>W9</b> | 20.50<br><br><b>LOUPS GAROUS</b><br>22.15 Dune : deuxième partie ★★, film<br><b>TMC</b>               | 21.05<br><br><b>ROBERTO ALAGNA AUX FOLIES BERGERE</b><br>22.25 Oh La La, Alagna ! De la Sicile à...<br><b>TFX</b> | 21.10<br><br><b>VAIANA, LA LÉGENDE DU BOUT DU MONDE</b> ★★<br>23.00 Disneyland..., doc.<br><b>red</b> |
| 20.55<br><br><b>L'AGENT INFILTRE</b><br>Série<br>22.30 L'agent infiltré, série<br><b>LCP</b>             | 21.20<br><br><b>LAURENT GERRA, 30 ANS DE RIRE</b><br>23.10 Les Chevaliers du Fiel...<br><b>4</b>       | 21.10<br><br><b>ENQUÊTE D'ACTION</b><br>23.00 Enquête d'action, mag.<br><b>C STAR</b>                  | 21.25<br><br><b>TEMPLE SOLAIRE : L'ENQUÊTE IMPOSSIBLE</b> Doc.<br>23.10 Temple solaire<br><b>6</b>    | 21.05<br><br><b>GHOSTS : FANTÔMES A LA MAISON</b> Série<br>23.25 Chroniques criminelles, mag.<br><b>LCI</b>       | 21.10<br><br><b>DIX POUR CENT</b><br>Série<br>22.15 Dix pour cent, série<br><b>TFI</b>                |
| 21.00<br><br><b>MAMAN, J'AI ARRÊTÉ L'AVION !</b><br>22.00 America First, le bilan, doc.<br><b>C NEWS</b> | 21.00<br><br><b>L'HUMOUR C'EST MIEUX À DEUX</b><br>22.40 Mashup Tropical, spectacle<br><b>L'ÉQUIPE</b> | 21.10<br><br><b>ERREURS DE CONSTRUCTION</b><br>22.00 Erreurs de construction, doc.<br><b>6ter</b>      | 21.05<br><br><b>BIG</b> ★ Film<br>23.10 Les aventures extraordinaires d'Adèle Blanc-Sec<br><b>RMC</b> | 21.00<br><br><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine<br>22.00 22H Nivat - Cérin, mag.<br><b>RMC</b>                   | 21.00<br><br><b>SHREK 2</b> ★★<br>Film<br>22.30 Shrek ★★, film<br><b>red</b>                          |
| 21.00<br><br><b>ÇA SE DISPUTE</b><br>22.00 100 % politique<br><b>C NEWS</b>                              | 20.45<br><br><b>FOOT ; BOSNIE-HERZÉGOVINE / ALLEMAGNE</b><br>23.20 L'Équipe du Soir<br><b>L'ÉQUIPE</b> | 21.10<br><br><b>HAWAII 5-0</b> Série<br>22.40 Hawaii 5-0, série<br><b>6ter</b>                         | 21.10<br><br><b>ALIEN FICTION</b> Doc.<br>23.05 Alien Fiction, doc.<br><b>RMC</b>                     | 21.10<br><br><b>PHARAONS</b> Doc.<br>22.35 Les grandes énigmes de l'histoire, doc.<br><b>RMC</b>                  | 21.05<br><br><b>LES POUPÉES RUSSES</b> ★★ Film<br>23.35 L'auberge espagnole ★★, film<br><b>red</b>    |

| TFI   | france-2   | france-3  | CANAL+  | france-5  | 6   |
|---|--|---|---|---|---|
| 21.10<br><br><b>STAR ACADEMY</b><br>23.30 Star Academy<br><b>arte</b>                                  | 21.10<br><br><b>100 % LOGIQUE : LA RÉPONSE EST SOUS VOS YEUX</b><br>23.20 Quelle époque !<br><b>C8</b> | 21.05<br><br><b>MEURTRES SUR LA CÔTE BLEUE</b><br>22.35 Meurtres au Mont Ventoux<br><b>W9</b>                   | 21.00<br><br><b>RUGBY : TOULOUSE / CLERMONT</b><br>23.20 Loups garous<br><b>TMC</b>                   | 21.05<br><br><b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> Magazine<br>22.30 Echappées belles, mag.<br><b>TFX</b>           | 21.10<br><br><b>PEKIN EXPRESS, L'ÉPOQUE DES MAHARADJAS</b> Jeu<br>22.20 Pékin Express<br><b>red</b>      |
| 20.50<br><br><b>ANGKOR ET LE TRÉSOR OUBLIÉ DES KHMERS</b> Doc.<br>22.25 Thorin..., doc.<br><b>LCP</b> | 21.20<br><br><b>100 JOURS</b><br>Magazine<br>22.55 100 jours, mag.<br><b>4</b>                        | 21.10<br><br><b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b><br>23.00 La petite histoire de France, série<br><b>C STAR</b> | 21.15<br><br><b>COLUMBO</b><br>Série<br>23.05 90' Enquêtes, mag.<br><b>6</b>                         | 21.05<br><br><b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> Doc.<br>22.50 Chroniques criminelles, mag.<br><b>LCI</b>  | 21.10<br><br><b>YOUNG SHELDON</b><br>Série<br>22.20 Young Sheldon, série<br><b>TFI</b>                  |
| 21.00<br><br><b>UN MONDE EN DOC</b> Magazine<br>22.30 Un monde en doc, mag.<br><b>C NEWS</b>          | 21.00<br><br><b>DJANGO</b> ★ Film<br>23.10 Romy, femme libre, doc.<br><b>L'ÉQUIPE</b>                 | 21.10<br><br><b>GHOST HUNTERS</b><br>Doc. Documentaire<br>23.00 Ghost Hunters, doc.<br><b>6ter</b>             | 21.05<br><br><b>MUNE, LE GARDIEN DE LA LUNE</b> ★★<br>22.50 La reine soleil ★, film<br><b>RMC</b>    | 21.00<br><br><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine<br>22.00 22H Nivat - Cérin, mag.<br><b>RMC</b>      | 21.00<br><br><b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série<br>22.50 Joséphine, ange gardien, série<br><b>red</b> |
| 21.00<br><br><b>FACE À MICHEL ONFRAY</b> Magazine<br>22.00 100 % politique week-end<br><b>C NEWS</b>  | 20.45<br><br><b>FOOTBALL : POLOGNE / PORTUGAL</b><br>23.20 L'Équipe du Soir<br><b>L'ÉQUIPE</b>        | 21.10<br><br><b>MAGGYVER</b><br>Série<br>22.40 Macgyver, série<br><b>6ter</b>                                  | 21.10<br><br><b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b><br>23.05 Retour à l'instinct primaire<br><b>RMC</b> | 21.10<br><br><b>AUSTRALIE, LA RUÉE VERS L'OR</b><br>22.10 Australie, la ruée vers l'or<br><b>RMC</b> | 21.05<br><br><b>CANDICE RENOIR</b> Série<br>22.15 Candice Renoir, série<br><b>red</b>                   |



Roadbook



EDITIONS 2024 | 2025



L'ENCRE QUI DEPLOIE VOS AILES



OFFREZ-VOUS DE LA VISIBILITÉ

POUR VOUS, CE N'EST QU'UNE BRIOCHE POUR MOI, C'EST UNE HEURE D'ÉVASION



DU 14 AU 20 OCTOBRE

Brioche en vente au prix de 7€ sur les points de vente ou à votre domicile.





## OCTOBRE ROSE : PLUS QU'UN RUBAN, UNE CAUSE

### UN MOIS DÉDIÉ À LA SANTÉ DES FEMMES

Chaque année, au mois d'octobre, le monde entier se pare de rose pour célébrer Octobre Rose. Cette campagne de sensibilisation, née aux États-Unis dans les années 1980, vise à informer les femmes sur l'importance du dépistage précoce du cancer du sein. En France, Octobre Rose a été lancé en 1994 et ne cesse de gagner en ampleur.

### LES OBJECTIFS D'OCTOBRE ROSE

- Sensibiliser: Informer le grand public sur les facteurs de risque, les symptômes et l'importance du dépistage régulier.
- Dépister: Encourager les femmes à effectuer une mammographie de dépistage tous les deux ans à partir de 50 ans, et à consulter leur médecin en cas de doute.
- Rechercher: Financer la recherche pour améliorer la prévention, le diagnostic et le traitement du cancer du sein.
- Soutenir: Accompagner les femmes malades et leurs proches, en leur offrant une écoute et un soutien psychologique.

### LES ACTIONS MISES EN PLACE

Durant tout le mois d'octobre, de nombreuses actions sont organisées :

- Marches, courses, événements sportifs: Pour récolter des fonds et sensibiliser le public.
- Conférences, ateliers: Pour informer sur la maladie, les traitements et les droits des malades.
- Illuminations en rose: De nombreux monuments et bâtiments se parent de rose pour symboliser la solidarité.
- Campagnes de communication: Affiches, spots publicitaires, réseaux sociaux... tous les moyens sont bons pour diffuser le message.

### LE RÔLE DE L'AUTO-PALPATION

Bien que la mammographie soit l'examen de dépistage le plus fiable, l'auto-palpation reste un geste simple et efficace pour détecter d'éventuelles anomalies. Il est recommandé aux femmes de s'auto-palper régulièrement les seins, en dehors de la période des règles.



Octobre Rose est bien plus qu'une simple campagne de sensibilisation. C'est un mouvement qui rassemble, qui informe et qui donne espoir. En participant à ces actions, nous contribuons tous à améliorer la vie des femmes touchées par le cancer du sein.

### POUR ALLER PLUS LOIN

La Ligue contre le cancer : <https://www.ligue-cancer.net/octobre-rose>

*Vos seins sont parfaits tant qu'ils sont en bonne santé !*



# **Octobre Rose**



[www.ligue-cancer.net/octobre-rose](http://www.ligue-cancer.net/octobre-rose)



# URBAN SALON



## SALON DU MARIAGE

Préparez le plus beau jour de votre vie au Salon du Mariage de Narbonne !

### VOUS ALLEZ BIENTÔT DIRE « OUI » ?

Ne manquez pas le Salon du Mariage de Narbonne, qui se tiendra les 12 et 13 octobre 2024 au Palais du Travail. Cet événement incontournable réunira sous un même toit tous les professionnels du mariage prêts à vous accompagner dans l'organisation de votre grand jour.

### POURQUOI VENIR ?

- Trouvez l'inspiration : Laissez-vous séduire par les dernières tendances en matière de décoration, de robes de mariée, de costumes, de photographie et bien plus encore.
- Rencontrez des experts : Bénéficiez des conseils avisés de wedding planners, de fleuristes, de traiteurs, de DJ et de tous les autres acteurs clés d'un mariage réussi.
- Comparez les offres : Gagnez du temps et de l'énergie en découvrant en un seul lieu une multitude de prestataires et leurs services.
- Assister à des défilés : Laissez-vous émerveiller par les créations des créateurs de robes de mariée et de costumes, les samedi et dimanche après-midi à 14h30.
- Participer à des animations : Profitez d'un moment convivial et découvrez de nouvelles idées pour personnaliser votre mariage.



### LES PLUS DU SALON

- Un large choix d'exposants : Des domaines aux alliances en passant par les fleurs et les animations, vous trouverez tout ce dont vous avez besoin pour célébrer votre amour.
- Un espace dédié au mariage oriental : Pour ceux qui souhaitent organiser un mariage aux saveurs d'Orient.
- Des conseils personnalisés : Les professionnels présents seront ravis de répondre à toutes vos questions et de vous aider à concrétiser vos projets.

Alors, n'attendez plus et venez rencontrer les professionnels du mariage qui feront de votre mariage un moment inoubliable !

### INFORMATIONS PRATIQUES

- Dates : les 12 & 13 octobre 2024
- Lieu : Palais du Travail de Narbonne
- Horaires : le samedi de 10h00 à 19h00 - le dimanche de 10h00 à 18h00
- Entrée : 3 € par personne - 5 € pour les couples - Gratuit pour les enfants



# Salon du Mariage

Narbonne

12 et 13 octobre 2024



Palais du Travail



Mariage & Beauté  
MAGAZINE

www.mariageetbeaute.fr

AVEC LE SOUTIEN DE



Narbonne  
AU CŒUR DES POUVOIRS



**URBAN**

RECETTE

*Salée*



## GRATIN DE BROCOLI AU CHÈVRE ET AUX NOIX, CROUSTILLANT AU PAIN D'ÉPICES

### INGRÉDIENTS

- 1 kg de brocolis frais
- 400 g de fromage de chèvre frais
- 100 g de noix
- 4 œufs
- 20 cl de crème liquide
- 100 g de pain d'épices
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre
- Huile d'olive

### PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Nettoyez les brocolis, coupez les fleurettes et faites-les blanchir quelques minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les soigneusement.
3. Dans un plat à gratin, disposez les fleurettes de brocoli.
4. Préparez la sauce: Dans un saladier, mélangez les œufs, la crème liquide, le fromage de chèvre émietté, l'ail haché, le sel et le poivre. Versez cette préparation sur les brocolis.
5. Concassez grossièrement les noix et parsemez-en la surface du gratin.
6. Coupez le pain d'épices en petits morceaux et répartissez-les sur les noix.
7. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.
8. Enfourez pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit doré et bouillonnant.



### CONSEILS

- Pour un goût plus intense, vous pouvez ajouter quelques feuilles de laurier à l'eau de cuisson des brocolis.
- Pour une touche de piquant, ajoutez un peu de piment d'Espelette à la préparation.
- Accompagnez ce gratin d'une salade verte pour un repas équilibré.
- Ce gratin original allie la douceur du brocoli, le crémeux du chèvre et le croquant des noix. Le pain d'épices apporte une note sucrée et épicée qui équilibre parfaitement l'ensemble.

### Bon appétit!



### LE BROCOLI, UN SUPER ALIMENT

Petit mais puissant, le brocoli regorge de vitamines, de minéraux et d'antioxydants. Il renforce le système immunitaire, favorise la digestion, protège le cœur et pourrait même aider à prévenir certains cancers. Sa richesse en fibres en fait un allié minceur idéal. Alors, n'hésitez plus à l'intégrer à vos repas !

ATELIERS - DÉGUSTATIONS - AMBIANCE FESTIVE

# SEMAINE DU GOÛT

AUX HALLES DE NARBONNE

du 15 au 20 octobre 2024

# Coquillages & Crustacés



[www.narbonne.halles.fr](http://www.narbonne.halles.fr)



AVEC LE SOUTIEN DE



Les Halles  
de Narbonne  
Passion des commerçants /  
Fierté des Narbonnais

| TF1  | france-2   | france-3  | CANAL+   | france-5  | 6  |
|--|--|---|--|---|--|
| 21.10<br><b>JOKER</b> ★★<br>Film<br>23.20 The Batman ★★, film                    | 21.10<br><b>KOMPROMAT</b> ★<br>Film<br>23.15 Beau Geste, mag.                  | 21.05<br><b>BROKENWOOD</b> HD<br>Série<br>22.40 Brokenwood, série                       | 21.00<br><b>RUGBY : LYON / STADE FRANÇAIS</b><br>23.20 Saturday Night Live                 | 21.05<br><b>C DANS L'AIR SPÉCIAL</b> Magazine<br>23.25 Insurgées ! Les résistantes... | 21.10<br><b>CAPITAL</b><br>Magazine<br>23.15 Enquête exclusive, mag.                                 |
| 21.00<br><b>K-19 : LE PIÈGE DES PROFONDEURS</b> ★<br>23.10 Kathryn Bigelow, doc. | 21.20<br><b>MONGEVILLE</b><br>Série<br>23.05 Mongeville, série                 | 21.10<br><b>PARIS À TOUT PRIX</b> ★ Film<br>22.25 Les Crevettes pailletées ★★           | 21.15<br><b>NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE</b> HD Série<br>22.50 New York, unité spéciale, série | 21.05<br><b>LA CROISIÈRE</b> ★<br>Film<br>23.25 Stars 80, la suite ★, film            | 21.10<br><b>FORTRESS 2</b> HD<br>Téléfilm<br>22.55 Fortress ★, téléfilm                              |
| 21.00<br><b>LA SÉANCE DE REMBOBINA</b> Mag.<br>22.50 Ces idées qui gouvernent... | 21.00<br><b>LA RAISON D'AYME</b> Spectacle<br>22.30 Chauves, la revanche, doc. | 21.10<br><b>CHICAGO FIRE</b> HD<br>Série<br>22.45 Chicago Fire, série                   | 21.05<br><b>TINY HOUSE NATION</b> Doc.<br>22.45 Tiny House Nation, doc.                    | 21.00<br><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine<br>22.00 22H Rochebin, mag.              | 21.00<br><b>FRANÇOIS DAMIENS...</b><br>23.10 Mission Pays Basque ★, film                             |
| 21.00<br><b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine<br>22.00 100 % politique week-end     | 20.45<br><b>FOOTBALL : AUTRICHE / NORVEGE</b><br>23.20 L'Equipe du Soir        | 21.10<br><b>LE SECRET DE LA CITÉ PERDUE</b> ★ HD<br>23.10 Magnitude 10.5 : l'Apocalypse | 21.10<br><b>HABITATIONS EN PÉRIL</b> Documentaire<br>23.05 Flic Story, doc.                | 21.10<br><b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> HD Doc.<br>22.40 Faites entrer l'accusé, doc.  | 21.05<br><b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b><br>22.55 Les petits meurtres d'Agatha Christie |

| TF1  | france-2  | france-3  | CANAL+   | france-5  | 6   |
|--|---|---|--|---|---|
| 20.35<br><b>FOOTBALL : BELGIQUE / FRANCE</b><br>23.20 New York, unité spéciale, série      | 21.05<br><b>DISPARITION INQUIÉTANTE</b> HD<br>22.35 Disparition inquiétante, téléfilm | 21.05<br><b>MES HÉROS</b> ★<br>Film<br>22.45 La ligne bleue, doc.                 | 21.00<br><b>PARIS HAS FALLEN</b> HD Série<br>21.50 Halo, série                     | 21.05<br><b>VOYAGE AU CŒUR DES ALPES</b> Doc.<br>22.40 C ce soir, mag.              | 21.10<br><b>L'AMOUR EST DANS LE PRÉ</b><br>23.00 L'amour vu du pré                  |
| 20.55<br><b>LA SIRÈNE DU MISSISSIPPI</b> ★ Film<br>22.55 Les 2 Atlantiques et le continent | 21.20<br><b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série<br>23.05 Commissaire Magellan, série       | 21.10<br><b>GEMINI MAN</b> ★ HD<br>23.15 La chute de la Maison Blanche ★, film    | 21.25<br><b>MAISON DE RETRAITE</b> ★ Film<br>23.15 Qu'est-ce qu'on a tous fait...  | 21.05<br><b>APPELS D'URGENCE</b> Mag.<br>23.15 Appels d'urgence, mag.               | 21.10<br><b>NAKED AND AFRAID : 21 JOURS POUR SURVIVRE</b><br>22.20 Naked and Afraid |
| 20.30<br><b>DEBATDOC</b><br>Documentaire<br>22.00 Sens Public, mag.                        | 21.00<br><b>SCH - DECENNIUM</b><br>Spectacle<br>23.25 Planète Rap, mag.               | 21.10<br><b>LES CHEVALIERS DU FIEL : MAMIE D'ENFER</b><br>23.05 Les Chevaliers... | 21.05<br><b>UN NOËL PLEIN D'ÉTINCELLES</b><br>22.45 Pour que Noël brille à nouveau | 20.00<br><b>FACE À DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine<br>22.00 22H Rochebin - Broussoulox | 21.00<br><b>EQUALIZER 2</b> ★<br>Film<br>23.10 Evil, série                          |
| 21.00<br><b>100 % POLITIQUE</b><br>22.30 100 % politique                                   | 20.45<br><b>FOOTBALL : ITALIE / ISRAËL</b><br>22.40 L'Equipe du Soir, mag.            | 21.10<br><b>KAAMELOTT</b><br>Série<br>23.00 Kaamelott, série                      | 21.10<br><b>COLUCHE, IL AURAIT EU 80 ANS</b><br>22.30 Balavoine : enquête..., doc. | 21.10<br><b>WHEELER DEALERS FRANCE</b><br>22.30 Wheeler Dealers France, doc.        | 21.05<br><b>CRIMES</b> HD<br>Documentaire<br>22.55 Crimes, doc.                     |



**URBAN  
CULTURE**  
*et loisirs*

# SORTIES

Jusqu'au  
10/11/24

**"BALADES SUR LA LAGUNE"**  
À bord du voilier traditionnel "Deux Frères"

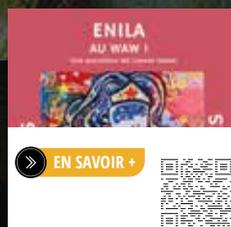
- € Libre participation
- 🕒 Pour plus d'informations, scannez le QR code
- 📍 Port de la Nautique - Narbonne



Jusqu'au  
15/11/24

**"ENILA"**  
Expo' peintures & sculptures

- € Gratuit et sans réservation
- 🕒 Pour plus d'informations, scannez le QR code
- 📍 WAW - Narbonne



Jusqu'au  
01/12/24

**"ENTRELACS"**  
Expo' peintures, sculptures & interventions

- € Gratuit et sans réservation
- 🕒 Pour plus d'informations, scannez le QR code
- 📍 Chapelle des Pénitents Bleus - Narbonne



Jusqu'au  
12/01/25

**"PLAYMOBIL AU PALAIS"**  
En avant l'histoire !

- € Gratuit et sans réservation
- 🕒 Pour plus d'informations, scannez le QR code
- 📍 Chapelle Saint-Martial - Narbonne



| TF1  | france.2   | france.3   | CANAL+  | france.5  | 6   |
|--|--|--|---|---|---|
| 21.10<br><br><b>KOH-LANTA</b><br>Émission<br>23.35 CANAP 93, mag.                      | 21.05<br><br><b>NOTRE HISTOIRE DE FRANCE</b> Doc.<br>22.55 Infrarouge, doc.             | 21.05<br><br><b>TOM &amp; LOLA</b><br>Série<br>22.45 Sophie Cross, série                    | 21.00<br><br><b>MAKING OF</b> ★★<br>Film<br>23.25 Faut voir ! L'hebdô cinéma             | 21.05<br><br><b>ENQUETE DE SANTE</b> Documentaire<br>22.50 C ce soir, mag.               | 21.10<br><br><b>TULSA KING</b> 10<br>Série<br>22.30 Tulsa King, série                       |
| 21.00<br><br><b>RIDEAU DE FER, L'OCCUPATION SOVIETIQUE</b> Doc.<br>22.50 Rideau de fer | 21.20<br><br><b>DISCOUNT</b> ★<br>Film<br>23.15 L'essentiel chez Labro, mag.            | 21.10<br><br><b>USA 2024</b> 10<br>Magazine<br>23.10 USA 2024, doc.                         | 21.25<br><br><b>90' ENQUETES</b><br>Magazine<br>22.40 90' Enquêtes, mag.                 | 21.05<br><br><b>BOULE ET BILL 2</b> ★ Film<br>22.45 Super Nanny                          | 21.10<br><br><b>BLOODLINE : LE PRIX DU SANG</b> 10<br>23.05 Exodus : Gods and Kings ★, film |
| 20.30<br><br><b>DEBATDOC</b><br>Documentaire<br>22.00 Sens Public, mag.                | 21.00<br><br><b>ROMEO ET JULIETTE</b> Spectacle<br>23.50 Les noces de Figaro, spectacle | 21.10<br><br><b>LA FOLIE DU CAMPING-CAR</b><br>23.05 La folie du camping-car                | 21.05<br><br><b>LES INCOGNITOS</b> ★ Film<br>23.00 Alf, série                            | 20.00<br><br><b>FACE A DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine<br>22.00 22H Rochebin - Broussouloux | 21.00<br><br><b>CAMPING PARADIS</b> Série<br>22.50 Camping Paradis, série                   |
| 21.00<br><br><b>100 % POLITIQUE</b><br>22.30 100 % politique                           | 20.45<br><br><b>FOOTBALL : ECOSSE / PORTUGAL</b><br>23.20 L'Équipe du Soir              | 21.10<br><br><b>MISS PEREGRINE ET LES ENFANTS PARTICULIERS</b> ★★<br>23.30 Kaamelott, série | 21.10<br><br><b>MA CABANE DE RÊVE</b> Documentaire<br>22.45 Constructions sauvages, doc. | 21.10<br><br><b>INSIDE CITROEN</b><br>23.45 Les grandes heures de l'automobile française | 21.05<br><br><b>SNAPPED : MEURTRES AU SOLEIL</b> 10<br>22.55 Snapped : tuer pour elle, mag. |

| TF1  | france.2   | france.3  | CANAL+  | france.5  | 6   |
|--|--|---|---|---|---|
| 21.10<br><br><b>NIGHTSLEEPER</b> 10<br>Téléfilm<br>23.00 Esprits criminels, série       | 21.05<br><br><b>UN SOUÇON</b><br>Série<br>22.45 Justice en France, doc.              | 21.05<br><br><b>DES RACINES &amp; DES AILES</b> Magazine<br>23.05 Kassav' à Paris Accor Arena | 21.00<br><br><b>SAUVAGE - CANICULE 2</b> ★ 10 Film<br>23.30 Le cercle séries, mag.    | 21.05<br><br><b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine<br>22.40 C ce soir, mag.                 | 21.10<br><br><b>LE MAILLON FAIBLE</b><br>23.20 Le Maillon Faible, les moments forts              |
| 20.55<br><br><b>HABEMUS PAPAM</b> ★★ Film<br>22.40 Elsa Morante et « La Storia », doc. | 21.20<br><br><b>LES DERNIERS JOURS DE SAMUEL PATY...</b><br>22.50 100 jours, mag.   | 21.10<br><br><b>ENQUETES CRIMINELLES</b> 10<br>23.20 Enquêtes criminelles, mag.              | 21.25<br><br><b>CANAP 81</b><br>Magazine<br>23.00 Canap 2002, mag.                   | 21.05<br><br><b>CLEANERS LES EXPERTS DU MENAGE</b><br>22.55 Cleaners                     | 21.10<br><br><b>NOMIS</b> 10<br>Téléfilm<br>22.55 Poker Society, jeu                            |
| 20.30<br><br><b>DEBATDOC</b><br>Documentaire<br>22.00 Sens Public, mag.                | 21.00<br><br><b>BASIQUE, LE CONCERT</b> Spectacle<br>22.00 Claudio Capéo, spectacle | 21.10<br><br><b>AU COEUR DE L'ENQUETE</b> Mag.<br>22.55 Au cœur de l'enquête, mag.           | 21.05<br><br><b>JOHNNY ENGLISH, LE RETOUR</b> ★ Film<br>23.05 Johnny English ★, film | 20.00<br><br><b>FACE A DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine<br>22.00 22H Rochebin - Broussouloux | 21.00<br><br><b>NEW YORK POLICE JUDICIAIRE</b> Série<br>21.50 New York police judiciaire, série |
| 21.00<br><br><b>100 % POLITIQUE</b><br>22.30 100 % politique                           | 21.15<br><br><b>FOOTBALL : MATCH INTERNATIONAL</b><br>23.20 L'Équipe du Soir        | 21.10<br><br><b>LES AS DES BONNES AFFAIRES</b><br>22.00 Les as des bonnes affaires           | 21.10<br><br><b>HARRY POTTER, LES SECRETS ENFIN REVELES</b><br>23.00 Harry Potter... | 21.10<br><br><b>FLIC STORY</b> 10<br>Documentaire<br>22.40 Fic Story, doc.               | 21.05<br><br><b>CASTLE</b><br>Série<br>22.45 Castle, série                                      |



URBAN  
BIEN-ÊTRE



## ACCROÎTRE SON BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN : DES CLÉS POUR UNE VIE PLUS ÉPANOUIE

Le bien-être n'est pas une destination, mais un cheminement continu. Intégrer de simples habitudes dans votre quotidien peut transformer votre vie. Découvrez comment prendre soin de vous, corps et esprit.

### UN SOMMEIL RÉPARATEUR, LA BASE DE TOUT

Aménagez une chambre propice à la relaxation : privilégiez une literie confortable, une température fraîche et une ambiance tamisée. Évitez les écrans au moins une heure avant de vous coucher pour favoriser l'endormissement. Instaurez un rituel du soir relaxant, comme un bain chaud ou une lecture, pour préparer votre corps au sommeil.

### UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE POUR UNE ÉNERGIE DÉBORDANTE

Variez les plaisirs en privilégiant les fruits, les légumes, les céréales complètes et les protéines maigres. Prenez le temps de savourer chaque bouchée, en pleine conscience. Limitez les aliments ultra-transformés, souvent riches en sucres ajoutés, en sel et en graisses saturées.

### Bougez votre corps, libérez votre esprit

Intégrez l'activité physique dans votre quotidien : marchez, dansez, faites du vélo... Le choix est vaste ! Fixez-vous des objectifs réalisables et augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Le sport, c'est aussi l'occasion de partager des moments agréables avec vos proches.



### GÉREZ VOTRE STRESS AVEC SÉRÉNITÉ

La respiration profonde, la méditation, le yoga : autant de techniques pour vous aider à vous détendre et à lâcher prise. Tenez un journal pour exprimer vos émotions et identifier les sources de stress. Passer du temps dans la nature est également un excellent moyen de se ressourcer.

### CULTIVEZ VOS RELATIONS SOCIALES

Entourez-vous de personnes positives et bienveillantes. Participez à des activités sociales, rejoignez des associations ou simplement, prenez le temps d'écouter vos proches. Les relations sociales sont essentielles pour notre bien-être émotionnel.



### DÉVELOPPEZ VOTRE POTENTIEL

Lisez, apprenez une nouvelle langue, suivez des cours... Stimulez votre cerveau et sortez de votre zone de confort. Fixez-vous des objectifs ambitieux et célébrez chaque petite victoire.

### ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

Buvez suffisamment d'eau, dormez suffisamment et accordez-vous des moments de repos. Si vous ressentez des symptômes persistants, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.

Le bien-être est un voyage personnel. En intégrant ces quelques conseils dans votre quotidien, vous ferez un grand pas vers une vie plus épanouie et sereine.

| TF1   | france-2   | france-3   | CANAL+  | france-5   | 6   |
|---|--|--|---|--|---|
| 21.10<br><b>MASTER CRIMES</b> Série<br>22.15 Master crimes, série | 20.55<br><b>ENVOYÉ SPECIAL</b> Magazine<br>22.45 Complément d'enquête, mag.        | 21.05<br><b>LE CANAL DES SECRETS</b> Film<br>22.55 La France en vrai, doc.     | 21.00<br><b>TIME</b> Série<br>22.40 Jérôme, les yeux dans le bleu au Congo..., doc. | 21.10<br><b>PÉROU, SACRIFICES AU ROYAUME DE CHIMOR</b> Doc.<br>22.40 C ce soir, mag.   | 21.10<br><b>LE MEILLEUR PÂTISSIER</b> Jeu<br>23.25 Le Meilleur Pâtissier...                   |
| 20.55<br><b>REMATCH</b> Série<br>22.40 Rematch, série             | 21.20<br><b>Y A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE</b><br>23.15 Y a que la vérité qui compte | 21.10<br><b>PRETTY WOMAN</b> ★ Film<br>23.20 Paris à tout prix ★, film         | 21.25<br><b>SPIDER-MAN : HOMECOMING</b> ★<br>23.55 Taxi 5 ★, film                   | 21.05<br><b>ROBIN DES BOIS</b> ★<br>23.30 Jupiter : le destin de l'univers ★, film     | 21.10<br><b>FAN DES ANNÉES 90</b> Mag.<br>22.50 Fan des années 90, mag.                       |
| 20.30<br><b>REMBOB'INA</b> Magazine<br>22.00 Sens Public, mag.    | 21.10<br><b>TROPIQUES DE LA VIOLENCE</b><br>23.35 Maya Kamaty, spectacle           | 21.10<br><b>SNOWPIERCER, LE TRANSPERCE-NEIGE</b> ★★ Film<br>23.10 Hostage Game | 21.05<br><b>MAISONS INSOLITES USA</b><br>22.05 Maisons insolites USA                | 20.00<br><b>FACE À DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine<br>22.00 22H Rochebin - Hostagesouloux | 21.00<br><b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> Série<br>21.55 New York section criminelle, série |
| 21.00<br><b>100 % POLITIQUE</b><br>22.30 100 % politique          | 21.15<br><b>FOOT : MATCH INTERNATIONAL</b><br>23.20 L'Equipe du Soir, mag.         | 20.50<br><b>SANS ISSUE</b> Film<br>22.25 Stalingrad ★, film                    | 21.10<br><b>LES GRANDES GUEULES ONT 20 ANS</b><br>23.25 Guerre des voisins, doc.    | 21.10<br><b>ACCIDENT DE CAR DE MILLAS</b> Doc.<br>22.15 Accident de Beaune, doc.       | 21.05<br><b>LA DÉFENSE LINCOLN</b> ★ Film<br>23.15 Dalida ★, film                             |

| TF1   | france-2   | france-3   | CANAL+   | france-5  | 6  |
|---|--|--|--|---|--|
| 21.10<br><b>LE MAÎTRE DU JEU</b><br>23.40 Vendredi, tout est permis avec Arthur | 21.05<br><b>CAPITAINE MARLEAU</b> Série<br>22.50 Basique le concert, spectacle                 | 21.05<br><b>ÉTERNEL AZNAVOUR, LE CONCERT</b><br>23.05 Le regard de Charles ★, doc. | 21.00<br><b>LOUPS GAROUS</b><br>23.00 Argylle ★, film                                | 21.05<br><b>MARQUISE</b> ★ Film<br>23.00 La fabuleuse histoire de la collection A. Volland        | 21.10<br><b>CAUCHEMAR EN CUISINE</b> Magazine<br>22.50 Un chef au bout du monde... |
| 20.55<br><b>DISPARUE</b> Téléfilm<br>22.45 Miles Davis, doc.                    | 21.20<br><b>ROLAND MAGDANE - 50 ANS DE CARRIÈRE</b><br>23.05 Roland Magdane - La vie à deux... | 21.10<br><b>ENQUÊTE D'ACTION</b> Mag.<br>23.05 Enquête d'action, mag.              | 21.25<br><b>AHMED SYLLA - AVEC UN GRAND A</b><br>23.15 90' Enquêtes, mag.            | 21.05<br><b>GHOSTS : FANTÔMES À LA MAISON</b> Série<br>22.40 Ghosts : Fantômes à la maison, série | 21.10<br><b>DIX POUR CENT</b> Série<br>22.15 Dix pour cent, série                  |
| 21.00<br><b>ZED - ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE</b><br>22.00 America First      | 21.00<br><b>GÉNÉRATION PANAME</b><br>21.55 Moi c'est Rodman, et toi ?                          | 21.10<br><b>ERREURS DE CONSTRUCTION</b><br>22.55 Erreurs de construction, doc.     | 21.05<br><b>LA FAMILLE ADDAMS</b> ★★ Film<br>23.00 Big ★, film                       | 21.00<br><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine<br>22.00 22H Nivat - Cérin, mag.                     | 21.00<br><b>SHREK LE TROISIÈME</b> ★ Film<br>22.35 Shrek 2 ★★, film                |
| 21.00<br><b>ÇA SE DISPUTE</b><br>22.00 100 % politique                          | 21.10<br><b>TENNIS : ULTIMATE TENNIS SHOWDOWN</b><br>22.40 L'Equipe du Soir                    | 21.10<br><b>HAWAII 5-0</b> Série<br>22.40 Hawaii 5-0, série                        | 21.10<br><b>PORT-AVENTURA : LA TECHNO DES ATTRACTIONS</b> Doc.<br>22.35 Parc Astérix | 21.10<br><b>PHARAONS, DES ORIGINES À LA CHUTE</b><br>23.00 Nefertiti, à la recherche...           | 21.05<br><b>CASSE-TÊTE CHINOIS</b> ★ Série<br>23.15 Les poupées russes ★★, film    |

# NARBONNE ARENA

- **MALIK BENTALHA**  
18 OCT. 2024
- **STARS 80**  
ENCORE!  
3 NOV. 2024
- **FIESTA VINO**  
09 & 10 NOV. 2024
- **DAVID HALLYDAY**  
REQUIEM POUR UN FOU  
26 NOV. 2024
- **JOHN WILLIAMS & HANS ZIMMER**  
PAR LE CURIEUX ORCHESTRE  
28 NOV. 2024
- **SALON STUDYRAMA**  
30 NOV. 2024
- **C'EST DÉCIDÉ**  
JE DEVIENS UNE CONNASSE  
5 DÉC. 2024
- **LES COMÉDIES MUSICALES**  
AVEC HÉLÈNE SÉGARA  
6 DÉC. 2024
- **FLORENT PEYRE**  
10 DÉC. 2024
- **CASSE NOISETTE**  
20 DÉC. 2024
- **ALDEBERT HELLEBERT**  
24 JAN. 2025
- **BOLÉRO**  
5 FÉV. 2025
- **AHMED SYLLA**  
7 FÉV. 2025
- **EDGAR-YVES**  
14 FÉV. 2025
- **INES REG**  
15 FÉV. 2025
- **MANU PAYET**  
19 MARS 2025
- **MONTREUX COMEDY**  
LA TOURNÉE  
21 MARS 2025
- **CELTIC LEGENDS**  
3 AVR. 2025
- **SOPRANO**  
4 AVR. 2025
- **WALY DIA**  
9 MAI 2025
- **LA TOURNÉE DU TRIO**  
FERRARI / TSAMERE / LECAPLAIN  
10 MAI 2025
- **LORDS OF THE SOUND**  
13 MAI 2025
- **ELECTRO SYMPHONY**  
14 MAI 2025
- **LE LAC DES CYGNES**  
16 MAI 2025
- **THE WORLD OF QUEEN**  
3 OCT. 2025
- **CARMINA BURANA**  
16 DÉC. 2025
- **GÉNÉRATION CELINE**  
24 JAN. 2026
- **GOLDMEN**  
14 FÉV. 2026
- **PAUL MIRABEL**  
26 FÉV. 2026
- **KENDJI GIRAC**  
27 MARS 2026

NOUVEAU



THE AUSTRALIAN  
PINK FLOYD  
SHOW

15 MARS 2025



KENDJI  
GIRAC  
27 MARS 2026



STARS 80  
ENCORE!  
3 NOV. 2024



DAVID  
HALLYDAY  
REQUIEM POUR  
UN FOU  
26 NOV. 2024

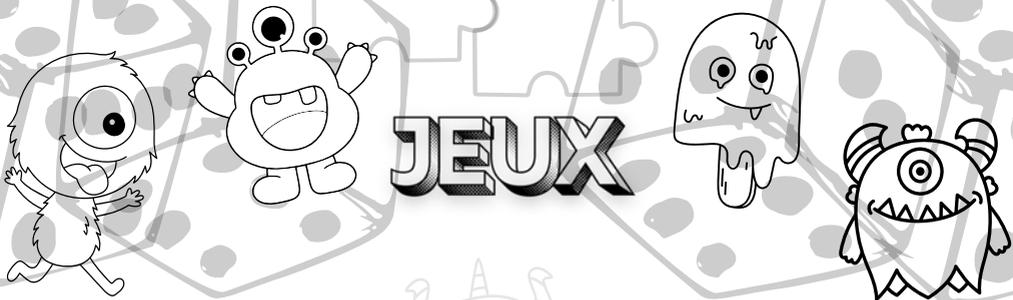
**Billetterie**  
dans les points de  
vente habituels

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

et sur

[narbonne-arena.fr](https://narbonne-arena.fr)

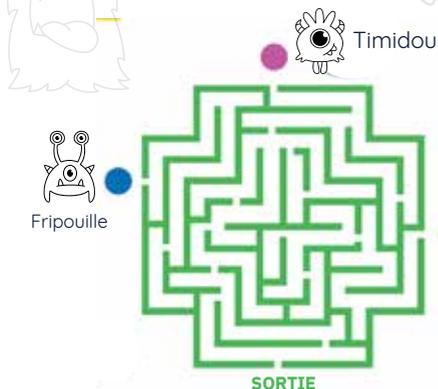




# JEUX

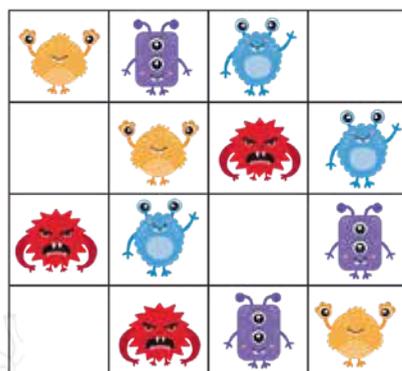
## Le labyrinthe des petits monstres rigolos

Trouve combien de petits monstres ont une chance de trouver la sortie.



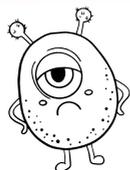
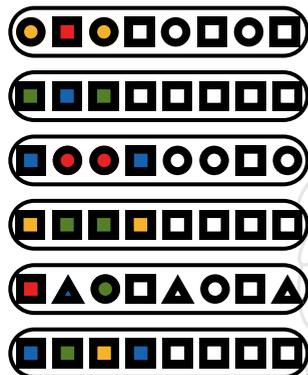
## Sudoku des petits monstres

Dessine les monstres manquants au bon endroit



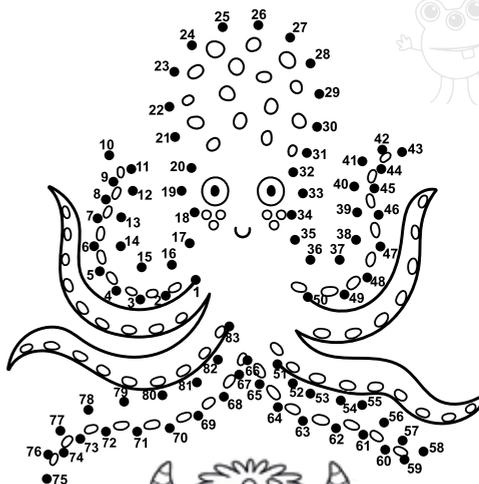
## Aide Grognon !

Trouve les combinaisons en coloriant les formes.



## Découvre Glouton des abysses

Relie les points et colorie



## Le Duo Dingue...

Trouve les 5 différences entre Bibi et Titi



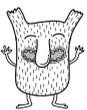
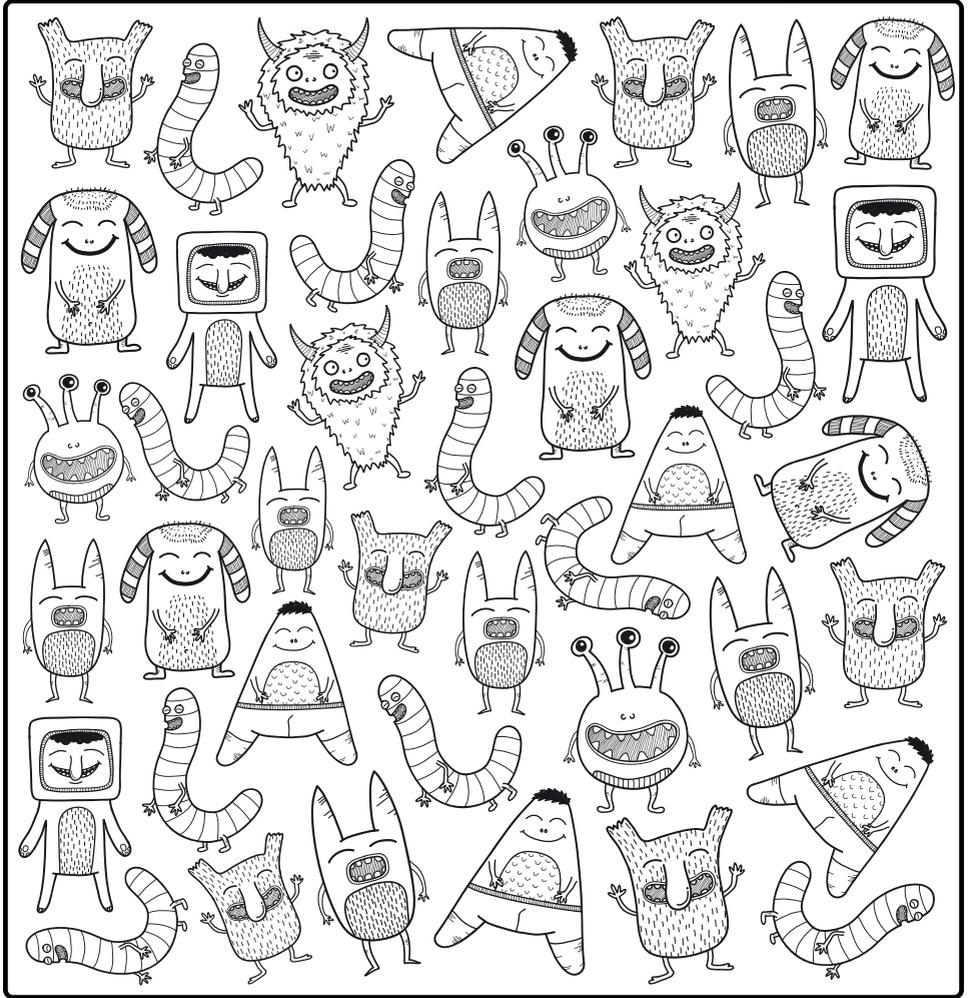
Bibi



Titi

# CHERCHE ET TROUVE

Colorie, compte les monstres et écris les nombres dans les cases.





**Vous cherchez LE GRAAL ?  
On l'a peut-être chez nous !**

**VAP'ART**

**Vape & CBD Shop**

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

**10 Bd Docteur Lacroix - Narbonne**

**04 68 70 91 05**





**URBAN  
SPORT**



# ««« SORTIES »»»

*RUGBY*

*FOOT*

**SAMEDI 12 OCT. 2024**

19H00



NARBONNE



MARCQ-EN-B



**SAMEDI 19 OCT. 2024**

20H00



E.S.C.M



NARBONNE



**VENDREDI 19 OCT. 2024**

18H30



BOURGOIN J



NARBONNE



**SAMEDI 02 NOV. 2024**

18H00



NARBONNE



A.S.F.A.C



*HANDBALL*

*VOLLEY*

**SAMEDI 12 OCT. 2024**

19H00



NARBONNE



TOULOUSE



**SAMEDI 05 OCT. 2024**

20H00



NARBONNE



CANNES



**SAMEDI 19 OCT. 2024**

19H00



NARBONNE



NARBONNE



**SAMEDI 19 OCT. 2024**

20H00



NARBONNE



TOULOUSE



# MAISONS DE Manon

GROUPE HEXAÔM



CONSTRUISEZ OU RÉNOVEZ  
ET TENTEZ DE GAGNER !

**10 000 €**

CHEZ **MAISONS**  
DU MONDE

## COURSAN

Villa T4 sur terrain 300m<sup>2</sup>

**224 000 €\***

## PÉPIEUX

Villa T4 sur terrain 352m<sup>2</sup>

**173 000 €\***

## LA PALME

Villa T4 sur terrain 406m<sup>2</sup>

**256 400 €\***

## SALLÈLES-D'AUDE

Villa T4 sur terrain 422m<sup>2</sup>

**210 400 €\***

## CASTELNAU-D'AUDE

Villa T4 sur terrain 500m<sup>2</sup>

**177 200 €\***

## ROQUEFORT-DES-CORBIÈRES

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

**236 000 €\***

## GINESTAS

Villa T4 sur terrain 380m<sup>2</sup>

**217 000 €\***

## BIZE-MINERVOIS

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

**199 000 €\***

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

## LES MAISONS COULEURS DU SUD



90% DE  
RECOMMANDATIONS



100 ANS  
AU SERVICE  
DE NOS CLIENTS



22 AGENCES  
COMMERCIALES



+ DE 500  
MAISONS PAR AN



ENTREPRISE  
FAMILIALE DEPUIS  
5 GÉNÉRATIONS

Une marque du groupe  
**hexaôm**



maisons-de-manon.fr

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

# NOUVEAU VITARA HYBRID



## CONÇU POUR L'ACTION

À PARTIR DE

**219€/MOIS<sup>(1)</sup>**

ENTRETIEN INCLUS<sup>(a)</sup>

LLD 37 mois - 1<sup>er</sup> loyer 4 690 €

**JOURNÉES PORTES OUVERTES\***

**LES 12 ET 13 OCTOBRE**

Consommations mixtes gamme Suzuki Vitara (WLTP) : 5,0 à 5,6 l/100 km.

**A**

**B 120 gCO<sub>2</sub>/km**

**C**

**D**

**E**

**F**

**G**

(1) Location Longue Durée pour 37 mois et 30 000 kilomètres pour un Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Advantage, 1<sup>er</sup> loyer de 4 690 €, puis 36 loyers de 219 €. Offre réservée aux particuliers, valable du 01/09/2024 au 31/10/2024 inclus, dans le réseau participant. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par Suzuki Finance, département de Cofica Bail, S.A. au capital de 14 485 544 €, 399 181 924 RCS Paris, siège social : 1 boulevard Haussmann 75 009 Paris, ORIAS n° 07 023 197.

Modèle présenté : Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Style hors option peinture métallisée Sa'Color, aux mêmes conditions puis 36 loyers de **265€/mois**.  
 (a) Les loyers comprennent les services associés suivants (en option et dans les limites et conditions prévues aux contrats de LLD et d'Assurance) : Entretien inclus • Assistance + : 24h/24 7j/7 au véhicule et aux passagers • Garantie Perte Financière, souscrite auprès de Cardiff Assurances Risques Divers, S.A. au capital de 21 602 240 €, Siège social : 1, boulevard Haussmann, 75 009 Paris - 308 896 547 RCS Paris - Entreprise régie par le Code des assurances et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution, 4 Place de Budapest - CS 92459 - 75436 Paris Cedex 09, pour les garanties Valeur d'Achat, Assurance complémentaire et Evénements Imprévus, et d'Iceberg Assurance, S.A. au capital de 2 358 816,00 euros - B 327 061 339 R.C.S Nanterre - Siège social : 93, rue nationale 92100 Boulogne-Billancourt ; Entreprise régie par le Code des assurances et est soumise à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution, 4 Place de Budapest - CS 92459 - 75436 Paris Cedex 09, pour la garantie d'Assistance Véhicule de remplacement et est distribuée par Cofica Bail en qualité de courtier en assurance. Conditions et limites de garanties disponibles sur simple demande. Selon tarif en vigueur au 01/07/2024. \*Ouverture selon arrêté préfectoral.

Garantie constructeur 3 ans ou 100 000 km au 1<sup>er</sup> terme échu.

Au quotidien, prenez les transports en commun. #SeDéplacerMoinsPolluer