

# URBAN & SORTIES TV

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.



## Les Halles de Narbonne

65 professionnels et 365 bonnes occasions de savourer de vrais beaux moments bien réels !

Notre passion, elle, ne sera jamais artificielle !



# LEAPMOTOR

Arrive dans l'Aude

**OUVERTURE**  
le 3 FEVRIER

UNE MARQUE NOUVELLE GÉNÉRATION  
POUR TOUS, 100% ÉLECTRIQUE,  
100% INTELLIGENTE 

**NOUVEAU C10**



**NOUVELLE T03**



ZA ST JEAN DE L'ARNOUZE,  
11000 Carcassonne  
04 68 47 70 00

\*Voir conditions en concession

*Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo*

Maurel Audo,  
Carcassonne

**maurelauto.fr**

Application disponible sur  
iOS et Android



**URBAN**  
BIEN-ÊTRE



## LES SPORTS OUTDOOR À TESTER AVANT LE PRINTEMPS



À l'approche du printemps, l'envie de bouger en plein air revient en force ! Pour profiter de la nature tout en se préparant aux beaux jours, voici une sélection de sports outdoor à tester sans attendre.

### LA RANDONNÉE HIVERNALE

L'évasion en pleine nature 🌨️❄️

Les paysages hivernaux offrent une toute autre ambiance aux sentiers de randonnée. Bien équipé (chaussures adaptées, vêtements thermiques), on peut découvrir des panoramas superbes, entre forêts enneigées et vallées embrumées. Bonus : c'est excellent pour l'endurance et la respiration !

### LE VTT

Sensations garanties 🏍️🔥

Si les routes goudronnées manquent de charme, les chemins de terre et sentiers forestiers offrent un terrain de jeu idéal pour les amateurs de VTT. Pour les plus téméraires, le VTT de descente promet des montées d'adrénaline inégalées !

### LE TRAIL

Courir autrement 🏃‍♂️🏔️

Courir sur les sentiers en pleine nature, entre montées et descentes, muscles sollicités et souffle maîtrisé : le trail est un excellent sport pour renforcer l'endurance et profiter d'un cadre inspirant. Attention à bien choisir ses chaussures pour éviter les glissades sur terrains humides !



### LA MARCHÉ NORDIQUE

Tonique et accessible 🧑‍🦺🌲

Avec ses bâtons spécifiques et son rythme soutenu, la marche nordique est une alternative idéale pour celles et ceux qui veulent allier activité physique et bien-être, sans les impacts d'un sport plus intense.

### LE CANI-RANDO

Quand sport et complicité se rencontrent 🐕🏔️

Si vous avez un chien énergique, pourquoi ne pas tester la cani-rando ? Équipé d'un harnais et d'une ceinture amortissante, vous partagez l'effort avec votre compagnon à quatre pattes, pour une sortie dynamique et complice !

### L'ESCALADE EN EXTÉRIEUR

Repousser ses limites 🧗🌲

Si vous avez déjà testé l'escalade en salle, il est peut-être temps de franchir le cap et de grimper en falaise ! Avec un encadrement adapté et un bon équipement, c'est un sport qui mêle technique, force et dépassement de soi.



Que vous soyez amateur de sensations fortes ou en quête d'une activité plus douce, ces sports outdoor sont parfaits pour bien finir l'hiver et accueillir le printemps en pleine forme ! 🌿👊

# LE PROGRAMME

# CULTUREL

FÉV  
14  
JUSQU'AU 27/04



Exposition de Manuel Marti Moreno

Palais des Archevêques - Narbonne



FÉV  
17  
JUSQU'AU 28/04



Les rendez-vous de Narbonne

Narbonne



FÉV  
24



Rencontres citoyennes

Hôtel-de-Ville - Narbonne



MAR  
02



Carnaval - les rois et reines de la mode

Centre-ville - Narbonne



FÉV  
14  
JUSQU'AU 27/04



Carnaval - Matinée enfantine

Salle des fêtes du palais du Travail - Narbonne



Chers lecteurs et lectrices,

Un vent de liberté souffle sur Narbonne !

Alors que l'hiver commence à s'essouffler, il est temps de penser au retour des beaux jours et aux nouvelles expériences à tester ! ☀️

Dans ce numéro, nous vous emmenons à la découverte des sports outdoor 🏍️ à pratiquer avant l'arrivée du printemps. Rien de tel qu'une bonne bouffée d'air frais pour se remettre en mouvement !

Côté sensations fortes, le Salon de la Moto 2025 🏍️🔥 s'annonce comme un événement incontournable pour tous les passionnés de deux-roues. En parallèle, l'Arena de Narbonne 🎪 promet une programmation toujours aussi intense, et les Halles de Narbonne 🍷🍴 restent l'épicentre gourmand de la ville.

Pour les amateurs de convivialité, préparez-vous au Salon de l'Apéro 🍷🍴 où découvertes et saveurs seront à l'honneur !

Et pour ceux qui cherchent à se détendre autrement, Vap'Art 🌿🌬️ dévoile ses variétés de résines et fleurs CBD, un vent de nouveauté à ne pas manquer.

L'Urban TV, c'est aussi un moment pour soi : on vous propose des jeux pour petits et grands, sans oublier les programmes culturel - sportif - spectacles 🎭🎵, toujours au rendez-vous !

Et parce qu'un bon hiver passe aussi par des plaisirs gourmands 🍰, retrouvez nos recettes de saison 🍷🍷 pour réchauffer les cœurs et les papilles.

Bref, un numéro qui sent bon l'évasion, l'adrénaline et le renouveau ! 🌈

Bonne lecture et à très vite !

L'équipe d'Urban TV

SEUL EN SCÈNE  
Escrit, mis en scène et interprété par  
OLIVIER SAUTON

FABRICE LUCHINI  
et moi

Olivier SAUTON  
« FABRICE LUCHINI et Moi »

Théâtre de la Poste  
La tournée

Le 14 mars 2025  
Théâtre scène des Trois Ponts  
Castelnaudary

Spectacle à  
2h30

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

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>THE VOICE</b> 22.40 The Voice</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.55</p> <p><b>LES ETRUSQUES</b> Documentaire 22.25 Sel : allié ou ennemi ? , doc.</p> <p><b>LCP</b></p> <p>21.00</p> <p><b>UN MONDE EN DOC</b> Documentaire 22.25 Le Ciné Club de Public Sénat</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>FACE A MICHEL ONFRAY</b> Magazine 22.00 100 % politique week-end</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE CLUB DES INVINCIBLES</b> 23.25 Quelle époque !</p> <p><b>CB</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ELISABETH II : 70 ANS DE RÈGNE</b> 22.45 Buckingham : les princesses...</p> <p><b>.4 X</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LE MARCHAND DE SABLE</b> ★ Film 22.40 L'homme fidèle ★★, film</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>20.45</p> <p><b>RUGBY : ITALIE / FRANCE</b> 22.45 Rugby à VII, sport</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p> <p><b>CASSANDRE</b> Série 22.35 Cassandre, série</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire de France, série</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 23.10 Au cœur de l'enquête, mag.</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MACGYVER</b> Série 22.00 MacGyver, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p> <p><b>RUGBY : STADE TOULOUSAIN / AVIGNON BAYONNAIS</b> 23.20 Fary, spectacle</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.15</p> <p><b>COLUMBO</b> Série 23.05 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.05</p> <p><b>SHAUN LE MOUTON : LA FERME...</b> ★★ Film 22.45 La grande vidéo party</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 23.00 100 jours avec les gendarmes</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.00</p> <p><b>ECHAPPEES BELLES</b> Magazine 22.30 Echappées belles, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p> <p><b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> <b>100</b> 23.00 Chroniques criminelles, mag.</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>FACE A MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>SEULS FACE À L'ALASKA</b> <b>100</b> Doc. 22.20 Seuls face à l'Alaska, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ARNAQUES !</b> Magazine 23.10 Arnaques !, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p> <p><b>THE BIG BANG THEORY</b> Série 22.20 The Big Bang Theory, série</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>JOSEPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.50 Josephine, ange gardien, série</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>SISSI</b> Série 23.20 Héritages, mag.</p>
--	--	---	--	--	--

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ASTÉRIX ET OBE-LIX, MISSION...</b> ★★ 23.15 Thor : love and thunder ★, film</p> <p><b>arte</b></p> <p>21.00</p> <p><b>TORPILLES SOUS L'ATLANTIQUE</b> Film 22.35 Robert Mitchum, doc.</p> <p><b>LCP</b></p> <p>21.00</p> <p><b>REMBOB'INA</b> Mag. 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 100 % politique week-end</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LES VÉTOS</b> ★ Film 22.45 Beau Geste, mag.</p> <p><b>CB</b></p> <p>21.10</p> <p><b>100 JOURS AVEC LES SECOURS EN HELICOPTERE</b> Doc. 22.55 100 jours...</p> <p><b>.4 X</b></p> <p>21.00</p> <p><b>FALLAIT PAS LE DIRE !</b> Spectacle 22.25 Chauves, la revanche, doc.</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>20.50</p> <p><b>RUGBY A VII : HSBC SEVEN NATIONS SERIES</b> 22.40 L'Équipe du Soir</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p> <p><b>MEURTRES EN EAUX TROUBLES</b> <b>100</b> 22.35 Meurtres en eaux troubles</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.10</p> <p><b>JOYEUSE RETRAITE 2 !</b> Film 22.50 Joyeuse retraite ! ★, film</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE GRAND BÉTISIER</b> 22.40 Le grand bétisier</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p> <p><b>PREDICTIONS</b> ★ Film 23.30 Les Reines de la route, doc.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p> <p><b>RUGBY : BORDEAUX / CLERMONT</b> 23.20 Civil war ★★</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.15</p> <p><b>NEW YORK, UNITE SPECIALE</b> <b>100</b> Série 22.55 New York, unité spéciale, série</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.05</p> <p><b>TINY HOUSE NATION</b> Doc. 22.45 Tiny House Nation, doc.</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>HABITATIONS EN PERIL</b> Documentaire 23.00 100 jours avec la police...</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LE MONDE EN FACE - MAYOTTE...</b> 23.00 Mayotte, le choix de rester Français</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MATRIX RESURRECTIONS</b> ★ <b>100</b> 23.40 Chroniques criminelles, mag.</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>FACE A MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Rochebin, mag.</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> <b>100</b> Doc. 22.30 Faites entrer l'accusé, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ZONE INTERDITE</b> Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LES SECRETS DU PARANORMAL</b> <b>100</b> 22.40 Les secrets du paranormal, doc.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LIMITLESS</b> ★ Film 23.00 Speed ★, film</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>CANDICE RENOIR</b> <b>100</b> Série 22.15 Candice Renoir, série</p>
---	---	---	--	---	---

**20<sup>ÈME</sup>**

# **SALON DE LA MOTO**

**DU SCOOTER DU QUAD ET DU SSV**

**www.salon-moto.fr**

**Stunt Show**  
**Globe de la Mort**



© BluePalm - PARIS, NARBONNE - Crédit photo Adabe Stock.

**14 15 et 16 MARS 2025**

**NARBONNE - PARC DES EXPOSITIONS**

**URBAN TV**  
& SORTIES  
Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

  
**Narbonne**  
LE COLOMBIER

**RTS**  
MUSIC-INFO-TRAFIC



Rejoignez-nous sur facebook et instagram  
salon moto narbonne

 <p>21.10 <b>CLEM</b> Série 23.05 New York, unité spéciale, série</p>	 <p>21.10 <b>L'ART DU CRIME</b> Série 22.45 L'art du crime, série</p>	 <p>21.05 <b>LE BRIO</b> ★★ Film 22.50 La ligne bleue, mag.</p>	 <p>21.10 <b>MARIE-ANTOINETTE : L'AFFAIRE DU COLLIER</b> 100 Série 22.05 Marie-Antoinette</p>	 <p>21.05 <b>LE MONDE DE JAMY</b> Documentaire 22.45 C ce soir, mag.</p>	 <p>21.10 <b>SCÈNES DE MÉNAGES, 15 ANS : ENFIN REUNIS !</b> Série 22.55 Scènes de ménages</p>
 <p>21.00 <b>PILE OU FACE</b> ★ Film 22.45 Meurtre dans un jardin anglais, film</p>	 <p>21.20 <b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série 23.05 Commissaire Magellan, série</p>	 <p>21.10 <b>PIRATES DES CARAÏBES : LA FONTAINE DE JOUVENCE</b> ★ Film C STAR</p>	 <p>21.25 <b>CAPTAIN AMERICA : FIRST AVENGER</b> 23.35 The Dark Knight Rises ★★, film</p>	 <p>21.10 <b>APPELS D'URGENCE</b> 22.15 Appels d'urgence, mag.</p>	 <p>21.10 <b>FAN DES ANNÉES</b> 80 Magazine 22.05 Fan des années 80, mag.</p>
 <p>21.05 <b>LIBÉRATION(S) DANS LA JOIE ET LA DOULEUR</b> Doc. 22.00 Sens Public, mag.</p>	 <p>21.00 <b>CULTUREBOX, LE SHOW</b> 22.20 Planète Rap, mag.</p>	 <p>21.10 <b>THOMAS NGIJOL - L'ŒIL DU TIGRE</b> 23.05 Les duos impossibles de Jérémy Ferrari</p>	 <p>21.05 <b>UN PARFUM DE NOËL</b> Téléfilm 22.50 Mon beau sapin, téléfilm</p>	 <p>20.00 <b>FACE A DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	 <p>21.05 <b>MON BEAU-PÈRE ET MOI</b> ★ Film 23.05 7 ans de mariage ★, film</p>
 <p>21.00 <b>100 % POLITIQUE</b> Magazine 23.30 Edition de la nuit</p>	 <p>21.10 <b>L'ÉQUIPE VINTAGE</b> Magazine 23.30 L'Équipe du Soir, mag.</p>	 <p>21.10 <b>PINOT SIMPLE</b> Film 22.50 Bones, série</p>	 <p>21.10 <b>CRÂNES DE CRISTAL : VÉRITÉ OU SUPERCHÉRIE ?</b> 22.15 L'énigme du Saint Graal : mythe ou réalité ?, doc.</p>	 <p>21.10 <b>TRÉSORS DE CASSE</b> Documentaire 22.30 Trésors de casse, doc.</p>	 <p>21.05 <b>CRIMES</b> Documentaire 22.45 Crimes, doc.</p>

 <p>21.10 <b>KOH-LANTA - LA REVANCHE DES 4 TERRES</b> 22.30 Koh-Lanta - La revanche des 4 Terres</p>	 <p>21.10 <b>LAISSEZ-VOUS GUIDER</b> OU Football 23.05 Laissez-vous guider OU À corps perdus</p>	 <p>21.05 <b>A PRIORI</b> Série 22.55 Les Pennacs, série</p>	 <p>21.10 <b>LE ROMAN DE JIM</b> ★★ Film 23.30 Clique, mag.</p>	 <p>21.05 <b>PRENEZ SOIN DE VOUS !</b> Documentaire 22.40 C ce soir, mag.</p>	 <p>21.10 <b>MÉMOIRE VIVE</b> 100 Série 23.05 Non classée, mag.</p>
 <p>21.00 <b>TOUS ACCROS : LE PIÈGE DES ALIMENTS ULTRATransFORMÉS</b> 22.30 Erreurs médicales</p>	 <p>21.20 <b>JACQUES CARDOZE ENQUÊTE</b> 22.55 L'essentiel chez Labro, mag.</p>	 <p>21.00 <b>FOOTBALL : FRANCE / ISLANDE</b> 23.00 Mon garçon ★★, film</p>	 <p>21.25 <b>90' ENQUÊTES</b> Magazine 22.50 90' Enquêtes, mag.</p>	 <p>21.10 <b>100% LOUP</b> ★ Film 23.05 Tous en scène 2 ★★, film</p>	 <p>21.10 <b>NOM DE CODE : HOT DOG</b> ★ Film 23.10 Wasabi ★, film</p>
 <p>20.30 <b>DEBATDOC</b> Documentaire 23.30 Goutage une histoire soviétique</p>	 <p>21.00 <b>ROBERTO ALAGNA - C'EST MAGNIFIQUE !</b> 22.50 Un été en France avec Gautier Capuçon, spec.</p>	 <p>21.10 <b>NOUVELLES RECRUES - 1<sup>RES</sup> MISSIONS</b> 100 Film 23.05 Nouvelles recrues - 1<sup>res</sup> missions</p>	 <p>21.05 <b>LE PARC DES MERVEILLES</b> ★ Film 22.45 Tiny House Nation, doc.</p>	 <p>20.00 <b>FACE A DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	 <p>21.05 <b>CAMPING PARADIS</b> Série 22.55 Camping Paradis, série</p>
 <p>21.00 <b>100 % POLITIQUE</b> Magazine 23.30 Edition de la nuit</p>	 <p>21.00 <b>FOOTBALL : COUPE NATIONALE</b> 23.00 L'Équipe du Soir, mag.</p>	 <p>21.10 <b>KAAMELOTT</b> Série 22.45 Kaamelott, série</p>	 <p>21.10 <b>ALIEN FICTION : LES PREUVES ULTIMES</b> 22.00 Alien Fiction, doc.</p>	 <p>21.10 <b>100 JOURS AVEC LES DÉPANEURS DE L'AUTOROUTE</b> 22.30 100 jours avec...</p>	 <p>21.05 <b>SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES</b> 22.00 Snapped : les femmes tueuses</p>

# LE PROGRAMME SPECTACLES

14/03/25  
20H30

18€

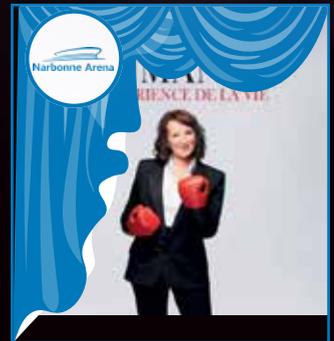


"SEUL EN SCÈNE"

Olivier Sauton - Fabrice Luchini  
Scène des Trois Ponts - CASTELNAUDARY

14/03/25  
20H30

35€

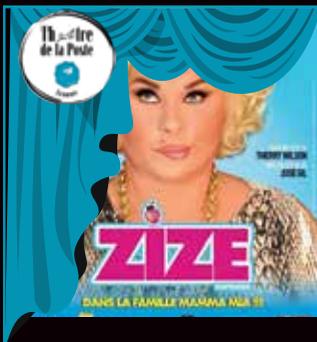


"L'EXPÉRIENCE DE LA VIE"

Anne Roumanoff  
Arena - NARBONNE

22/03/25  
20H30

25€



"LA FAMILLE MAMMA MIA"

ZIZE  
Salle des fêtes - SAINT AFFRIQUE

08/03/25  
20H00

24€



"LANGAGES"

Quatuor Parisii & Emmanuelle Devos  
théâtre + cinéma - NARBONNE

15/03/25  
20H00

35€



"WISH YOU WERE HERE"

The Australian Pink Floyd Show  
Arena - NARBONNE

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ELSBETH</b> Série</p> <p>23.00 Esprits criminels, série</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>FROTTER</b> FROTTER Série</p> <p>23.00 Infrarouge, doc.</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>FOOTBALL</b> Ou Des racines &amp; des ailes</p> <p>23.05 La France en beau, doc.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.15</p>  <p><b>FOOTBALL :</b> LIVERPOOL / NEWCASTLE</p> <p>23.45 Clique, mag.</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LA GRANDE</b> LIBRAIRIE Magazine</p> <p>22.35 C ce soir, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>QUI VEUT ÊTRE</b> MON ASSOCIÉ ?</p> <p>23.20 Qui veut être mon associé ?</p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>FLEUR DU</b> DÉSERT ★ Film</p> <p>23.00 Isabel Allende, doc.</p>	<p><b>CB</b></p> <p>21.20</p>  <p><b>LES ÉCRANS-ROIS :</b> PIÈGE OU PARADIS...</p> <p>23.00 Immersion avec Christine Kelly</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ENQUÊTES</b> CRIMINELLES</p> <p>23.10 Enquêtes criminelles, mag.</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>LES VEETTES</b> ★ Film</p> <p>23.20 La folle soirée du Palmashow</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>DÉTOX TA MAISON,</b> 7 JOURS POUR TOUT RANGER</p> <p>22.50 Détox ta maison</p>	<p><b>MD</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>STARS</b> CONNEXIONS Doc.</p> <p>22.55 Stars Connexions, doc.</p>
<p><b>LCP</b></p> <p>20.35</p>  <p><b>DÉBATDOC</b> Documentaire</p> <p>23.30 Goulag une his- toire soviétique</p>	<p><b>.4 X</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>THE ROLLING STONES</b> - TOTALLY STRIPPED</p> <p>22.30 Le château d'Hérouville, une folie rock française</p>	<p><b>CSTAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>UN MOMENT</b> D'ÉGAREMENT</p> <p>23.10 Au cœur de l'enquête, mag.</p>	<p><b>21.05</b></p>  <p><b>MA FAMILLE</b> D'ABORD Série</p> <p>22.15 Ma famille d'abord, série</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>FACE À DARIUS</b> ROCHEBIN Magazine</p> <p>22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>ARTHUR ET LA VEN-</b> GEANCE DE MALTAZARD</p> <p>22.55 Arthur et les Minimoys ★, film</p>
<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>100 % POLITIQUE</b> Magazine</p> <p>23.30 Édition de la nuit</p>	<p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>FOOTBALL :</b> COUPE NATIONALE</p> <p>23.00 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES INDESTRUCTI-</b> BLES 2 ★★</p> <p>Film</p> <p>23.20 Kaamelott, série</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>BELLE ET SÉBASTIEN 3,</b> LE DERNIER CHAPITRE</p> <p>23.10 Enquêtes mysté- rieuses, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>100 JOURS AVEC</b> LES GENDARMES DES ALPES</p> <p>22.25 Flic Story, doc.</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>CASTLE</b> Film</p> <p>Série</p> <p>22.45 Castle, série</p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MADemoisELLE</b> HOLMES Série</p> <p>23.15 Mademoiselle Holmes, série</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ENVOYÉ SPECIAL</b> Magazine</p> <p>23.00 Complément d'enquête, mag.</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>MEURTRES À</b> BRIDES-LES-BAINS</p> <p>22.45 La France en vrai, doc.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>DEXTER : LES ORI-</b> GINES Série</p> <p>22.50 Dexter : les origines, série</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>DANS LA PEAU</b> DU LÉGIIONNAIRE ROMAIN Doc.</p> <p>22.45 C ce soir, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>PÉKIN EXPRESS :</b> LA ROUTE DES TRI- BUS LÉGENDAIRES</p> <p>23.45 Pékin Express...</p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>NISMET</b> Film</p> <p>Série</p> <p>22.15 Nismet, série</p>	<p><b>CB</b></p> <p>21.20</p>  <p><b>TPMP :</b> TOUTE LA VÉRITÉ</p> <p>23.00 Inside TPMP : les coulisses du talk n°1</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MOLIERE, LE SPECT-</b> TACLE MUSICAL</p> <p>23.30 Molière, le spec- tacle musical</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>LES PROFS</b> ★ Film</p> <p>23.10 Prête-moi ta main ★, film</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>TATTOO COVER</b> Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages</p>	<p><b>MD</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>JADE ET JOY -</b> LES SECRETS DES FILLES HALLYDAY</p> <p>22.50 K-Pop..., doc.</p>
<p><b>LCP</b></p> <p>20.35</p>  <p><b>ZED - ZONE</b> D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE</p> <p>22.00 Sens Public, mag.</p>	<p><b>.4 X</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>IBRAHIM MAALOUF À</b> L'ACCOR HOTEL ARENA</p> <p>23.00 Planet par Sofiane Pamart, spectacle</p>	<p><b>CSTAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>Y'A QUE LA VERI-</b> TÉ QUI COMPTE</p> <p>23.15 Y'a que la vérité qui compte</p>	<p><b>21.05</b></p>  <p><b>LE GRAND BÊTI-</b> SIER DES ANIMAUX</p> <p>22.45 Le grand bêtisier des animaux</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>FACE À DARIUS</b> ROCHEBIN Magazine</p> <p>22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>NEW YORK SEC-</b> TION CRIMINELLE</p> <p>22.45 New York section criminelle, série</p>
<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>100 % POLITIQUE</b> Magazine</p> <p>23.30 Édition de la nuit</p>	<p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>COUPE D'ESPAGNE</b> OU FLÉCHETTES</p> <p>23.30 L'Équipe du Soir mag.</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES REINES</b> DE LA ROUTE</p> <p>22.10 Les reines de la route, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>100 JOURS AVEC</b> LES SECOURS</p> <p>22.50 100 jours avec les secours, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>AU CŒUR DES</b> TEMPÊTES Doc.</p> <p>22.30 Noël 1999 : au cœur de la tempête du siècle</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LE CŒUR DES</b> HOMMES 2 ★ Film</p> <p>23.20 Le cœur des hommes 2, film</p>

# Lav Occitan

# LAVERIES

**OUVERTES**

**7j/7j 7h-21h**



## CLEANCASC

POUR LES MOTARDS



POUR TOUT DÉSINFECTER  
AU FLUX D'OZONE

Pour vos casques de moto...

Mais pas que ! Casquettes, chapeaux, gants, sacs, jouets, livres...

## MACHINES À LAVER

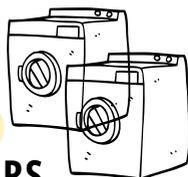
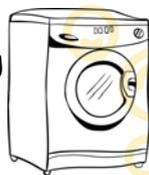
9<sub>kg</sub>



13<sub>kg</sub>



18<sub>kg</sub>



SÉCHOIRS  
GRANDE CAPACITÉ

## Et plein d'autres services...



46 AV DE BORDEAUX  
11100 NARBONNE



21 AV ELIE SERMET  
11100 NARBONNE

<b>TF1</b>  <b>DANSE AVEC LES STARS</b> 22.30 Danse avec les stars	<b>france-2</b>  <b>A FLEUR DE PEAU</b> Téléfilm 22.45 Basique, le concert, spectacle	<b>france-3</b>  <b>LE GRAND CONCERT DES RÉGIONS</b> 23.25 Hugues Aufray, l'éternel jeune homme, doc.	<b>CANAL+</b>  <b>CÉSAR 2025</b> Événement 23.45 Le comte de Monte-Cristo ★★, film	<b>france-5</b>  <b>LES ÉVADES</b> ★ 40 Film 23.25 Le mystère du dernier Van Gogh, doc.	<b>6</b>  <b>LA BELLE ET LA BÊTE</b> ★ Film 23.20 Cruella ★★, film
<b>arte</b>  <b>UN SI CHARMANT VILLAGE</b> 10 Téléfilm 22.30 «Alien» – Terreur sur grand écran	<b>C8</b>  <b>LA GRANDE SOIRÉE DE C8</b> 20.30 La grande soirée de C8	<b>W9</b>  <b>ENQUÊTE D'ACTION</b> 10 23.00 Enquête d'action, mag.	<b>TMC</b>  <b>PARC ASTÉRIX...</b> 23.10 Parc Astérix : dans les coulisses du plus gaulois des parcs d'attraction, doc.	<b>TFX</b>  <b>SUPER NANNY</b> Magazine 23.05 Super Nanny	<b>TF1</b>  <b>LES MASTERS DU RIRE</b> 10 23.00 La grande rétro d'Internet
<b>LCP</b>  <b>MAMAN, J'AI ARRÊTÉ L'AVION !</b> 22.00 Le Ciné Club de Public Sénat	<b>.4 X</b>  <b>STAND UP ET DOWN</b> Documentaire 22.30 Lujipeka au Zénith de Paris	<b>C STAR</b>  <b>NOS PLUS BELLES ANNÉES TÉLÉ</b> 22.45 Télé : ton univers impitoyable	<b>RMC</b>  <b>GASTON LAGAFFE</b> ★ Film 22.50 La grande vidéo party	<b>LCI</b>  <b>FACE À MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.	<b>TF1</b>  <b>LES EXPERTS : MANHATTAN</b> Série 22.40 Les experts : Manhattan, série
<b>C NEWS</b>  <b>100 % POLITIQUE</b> Magazine 23.30 Edition de la nuit	<b>L'ÉQUIPE</b>  <b>ATHLÉTISME : ALL STAR PERCHE</b> 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	<b>6ter</b>  <b>BONES</b> Série 22.00 Bones, série	<b>RMC</b>  <b>LE BIGDIL, LE RETOUR ÉVÉNEMENT</b> 22.35 Le Bigdil, le retour événement	<b>RMC</b>  <b>J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS</b> Doc. 23.00 J'irai dormir chez vous, doc.	<b>TF1</b>  <b>HÉRITAGES</b> 10 Magazine 22.55 Héritages, mag.

<b>TF1</b>  <b>THE VOICE</b> Divertissement 23.40 The Voice, la suite	<b>france-2</b>  <b>100 % LOGIQUE : LA RÉPONSE EST SOUS VOS YEUX</b> 23.25 Quelle époque !	<b>france-3</b>  <b>CASSANDRE</b> Série 22.35 Cassandra, série	<b>CANAL+</b>  <b>RUGBY : USA PERPIGNAN / UNION BORDEAUX-MÈGES</b> 23.20 Hot ones	<b>france-5</b>  <b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> Magazine 22.30 Echappées belles, mag.	<b>6</b>  <b>ARNAQUES !</b> Magazine 23.10 Arnaques !, mag.
<b>arte</b>  <b>EMPIRE INCA</b> 22.25 Psychothérapie et intelligence artificielle, doc.	<b>W9</b>  <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire de France, série	<b>TMC</b>  <b>COLUMBO</b> Série 23.05 Columbo, série	<b>TFX</b>  <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> 10 23.00 Chroniques criminelles, mag.	<b>LCP</b>  <b>UN MONDE EN DOC</b> Magazine 22.30 Un monde en doc, doc.	<b>.4 X</b>  <b>CARAMEL</b> ★ Film 22.30 Augustine ★★, film
<b>C STAR</b>  <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.	<b>L'ÉQUIPE</b>  <b>THE MIDDLE</b> Série 22.20 The Middle, série	<b>LCI</b>  <b>FACE À MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.	<b>TF1</b>  <b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 23.00 Joséphine, ange gardien, série	<b>C NEWS</b>  <b>FACE À MICHEL ONFRAY</b> Magazine 22.00 100 % politique week-end	<b>L'ÉQUIPE</b>  <b>COURSES DE CAISSES DE SAVON</b> 23.45 MMA : UFC Classiques, sport
<b>6ter</b>  <b>MACGYVER</b> Série 22.50 MacGyver, série	<b>RMC</b>  <b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE : ALASKA</b> 23.00 Flic Story, doc.	<b>RMC</b>  <b>SEULS FACE À L'ALASKA</b> 10 22.20 Seuls face à l'Alaska, doc.	<b>TF1</b>  <b>SISSI</b> Série 23.20 Héritages, mag.	<b>RTL9</b>  <b>DELTA FORCE 2</b> 10 Film 22.45 Delta Force ★, film	<b>AB1</b>  <b>CATCH : WWE SMACKDOWN 2025</b> 23.30 WWE : les rivalités de légende, doc.



## URBAN RECETTES



### Côté salé

#### VELOUTÉ DE POTIMARRON, CHÂTAIGNES ET NOISETTES

Une soupe onctueuse aux saveurs d'automne, parfaite pour réchauffer les longues soirées d'hiver.

##### INGRÉDIENTS (POUR 2 PERSONNES)

- 1 potimarron
- 150 g de châtaignes cuites
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 litre de bouillon de légumes
- 10 cl de crème fraîche
- 1 poignée de noisettes concassées
- Sel, poivre, muscade

##### PRÉPARATION

- Coupez le potimarron en morceaux (inutile de l'éplucher s'il est bio).
- Faites revenir l'oignon émincé et l'ail dans un filet d'huile d'olive.
- Ajoutez le potimarron et les châtaignes, puis versez le bouillon chaud.
- Laissez mijoter 20-25 minutes, jusqu'à ce que le potimarron soit tendre.
- Mixez le tout et incorporez la crème. Assaisonnez avec du sel, du poivre et une pincée de muscade.
- Servez bien chaud, parsemé de noisettes concassées pour une touche croquante !
- filet d'huile d'olive pour la touche finale.

### Côté sucré

#### FONDANT AUX MARRONS ET CHOCOLAT UNE DOUCEUR IRRÉSISTIBLE

L'association du chocolat et de la crème de marrons promet un dessert ultra fondant, parfait pour une pause gourmande.

##### INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 500 g de crème de marrons
- 100 g de chocolat noir
- 100 g de beurre
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe de farine

##### PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 160°C.
2. Faites fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.
3. Dans un saladier, mélangez la crème de marrons avec les œufs, un à un.
4. Incorporez le chocolat fondu, puis la farine.
5. Versez la préparation dans un moule beurré et enfournez pour environ 25 minutes.
6. Laissez refroidir avant de déguster, accompagné d'une boule de glace vanille ou d'une touche de chantilly, ou une pointe de menthe !

Bon  
Appétit!

<b>TF1</b>  21.10  <b>POURRIS GÂTES</b> ★ Film 23.00 Une affaire de détails ★, film	<b>france-2</b>  21.10  <b>À PLEIN TEMPS</b> ★★ Film 22.35 Beau Geste, mag.	<b>france-3</b>  21.05  <b>MEURTRES EN EAUX TROUBLES</b> <sup>HD</sup> 22.35 Meurtres en eaux troubles	<b>CANAL+</b>  21.00  <b>AVIRON BAYONNAIS / ASM CLERMONT</b> 23.20 Saturday Night Live	<b>france-5</b>  21.05  <b>LE MYSTÈRE DU BELUGA ESPION</b> 23.00 Marcus Klingberg, un pur espion, doc.	<b>6</b>  21.10  <b>CAPITAL Magazine</b> 23.15 Enquête exclusive, mag.
<b>arte</b>  21.00  <b>CŒUR DE TONNERRE</b> ★★ Film 22.55 Val Kilmer, doc.	<b>W9</b>  21.10  <b>ADORABLES</b> ★ Film 22.50 Joyeuse retraite 2 ! film	<b>TMC</b>  21.15  <b>ESPRITS CRIMINELS</b> Série 22.55 Esprits criminels, série	<b>TFX</b>  21.10  <b>CREED : L'HÉRITAGE DE ROCKY BALBOA</b> 23.55 Matrix Resurrections ★, film	<b>LCP</b>  21.00  <b>REMBOB'INA</b> 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.	<b>.4 X</b>  21.00  <b>LA MAÎTRESSE DE MON FILS</b> Théâtre 22.15 Comme il vous plaît, théâtre
<b>C STAR</b>  21.10  <b>CHICAGO FIRE</b> Série 22.45 Chicago Fire, série	 21.05  <b>TINY HOUSE NATION</b> Doc. 22.45 Tiny House Nation, doc.	<b>LCI</b>  20.00  <b>FACE À MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Rochebin, mag.	<b>TF6</b>  21.05  <b>ICE ROAD</b> ★ Film 23.05 Le Convoi de l'extrême, doc.	<b>C NEWS</b>  21.00  <b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 100 % politique week-end	<b>L'EQUIPE</b>  21.10  <b>AGENTS DOUBLES</b> <sup>HD</sup> Téléfilm 22.40 L'Equipe du Soir, mag.
<b>6ter</b>  20.50  <b>ASTÉRIX ET LES INDIENS</b> ★ Film 22.15 Astérix et la surprise de César, film	<b>RMC</b>  21.10  <b>HABITATIONS EN PÉRIL</b> 23.00 Flic Story, doc.	<b>RMC</b>  21.10  <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> <sup>HD</sup> 22.55 Faites entrer l'accusé, doc.	 21.05  <b>CANDICE RENOIR</b> Série 22.15 Candice Renoir, série	<b>RTL9</b>  20.55  <b>PASSENGERS</b> ★ Film 22.50 Captives ★, film	<b>AB 1</b>  20.55  <b>DOCTOR WHO</b> Série 22.45 Doctor Who, série

<b>TF1</b>  21.10  <b>LE FIL D'ARIANE</b> Série 23.00 New York, unité spéciale, série	<b>france-2</b>  21.10  <b>OLYMPÉ, UNE FEMME DANS LA RÉVOLUTION</b> 22.45 Clémenceau, la force d'aimer, téléfilm	<b>france-3</b>  21.05  <b>LA CAGE DORÉE</b> ★ Film 22.45 La ligne bleue, mag.	<b>CANAL+</b>  21.00  <b>MARIE-ANTOINETTE</b> <sup>HD</sup> 22.05 Marie-Antoinette confidentielle	<b>france-5</b>  21.05  <b>AU NOM DES JAGUARS</b> Documentaire 22.40 C ce soir, mag.	<b>6</b>  21.10  <b>MARIÉS AU PREMIER REGARD</b> 23.20 Mariés au premier regard, la vie d'après
<b>arte</b>  20.55  <b>GONE BABY GONE</b> ★ Film 22.45 Les arnaqueurs ★★, film	<b>W9</b>  21.10  <b>PIRATES DES CARAÏBES : LA VENGEANCE DE SALAZAR</b> ★ Film	<b>TMC</b>  21.25  <b>CAPTAIN AMERICA, LE SOLDAT DE L'HIVER</b> 23.50 Captain America : First Avenger, film	<b>TFX</b>  21.10  <b>APPELS D'URGENCE</b> 23.15 Appels d'urgence, mag.	<b>LCP</b>  20.30  <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	<b>.4 X</b>  21.00  <b>CULTUREBOX, LE SHOW</b> 22.20 Planète Rap, mag.
<b>C STAR</b>  21.10  <b>PAUL MIRABEL - ZEBRE</b> Spectacle 23.05 Les duos impossibles de Jérémie Ferrari	 21.05  <b>LES PENDULES DE NOËL</b> Téléfilm 22.55 Un parfum de Noël, téléfilm	<b>LCI</b>  20.00  <b>FACE À DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussoulox	<b>TF6</b>  21.05  <b>MON BEAU-PÈRE, MES PARENTS ET MOI</b> 23.15 Mon beau-père et moi ★, film	<b>C NEWS</b>  21.00  <b>100 % POLITIQUE</b> Magazine 23.30 Édition de la nuit	<b>L'EQUIPE</b>  21.15  <b>L'EQUIPE VINTAGE</b> Magazine 23.30 L'Equipe du Soir, mag.
<b>6ter</b>  21.10  <b>KAAMELOTT</b> Série 22.45 Kaamelott, série	<b>RMC</b>  21.10  <b>MENNONITES : ENQUÊTE SUR LA COMMUNAUTÉ LA PLUS FERMÉE...</b>	<b>RMC</b>  21.10  <b>TRÉSORS DE CASSE</b> Documentaire 22.25 Trésors de casse, doc.	 21.05  <b>CRIMES</b> <sup>HD</sup> Documentaire 22.45 Crimes, doc.	<b>RTL9</b>  20.55  <b>BLACKWOOD, LE PENSIONNAT</b> ★ 22.35 The Door ★, film	<b>AB 1</b>  20.55  <b>DR HOUSE</b> Série 22.30 Dr House, série

VAP'ART

Vape & CBD Shop

# NOUVELLES FLEURS & RESINES

CBD 8 à 15% - THC < 0,3% - 25€ les 10g

CBD 8 à 15% - THC < 0,3% - 10€ les 10g



CBD 50% - THC < 0,3% - 21€ les 3g



CBD 60% - THC < 0,3% - 24€ les 3g



CBD 70% - THC < 0,3% - 24€ les 3g



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

10 Bd Docteur Lacroix - Narbonne

04 68 70 91 05

# JEUX D'HIVER

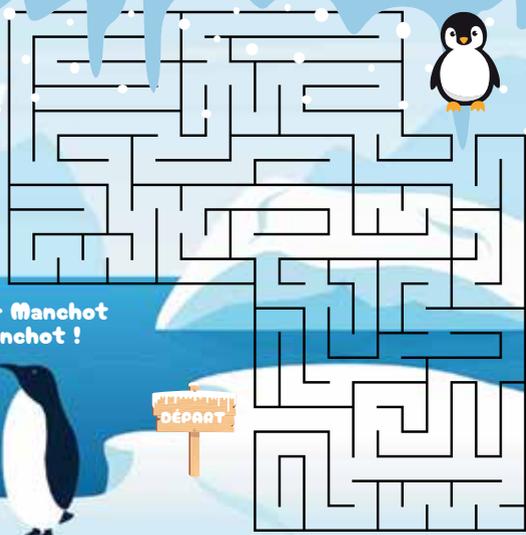
## Petite charade

Mon premier est le son que produit la lettre "f".  
 Mon second réigne sur un royaume.  
 Mon tout est redoutable en hiver !

La tempête de neige a emmêlé tous les mots !  
 Trouve le mot caché et indique à Kim et Tao  
 ce qu'ils doivent éviter.

BONHOMME  
 BOUTONS  
 BOULE  
 CAROTTE  
 FROID  
 GEL  
 LUGE  
 MANTEAU  
 MOUFLE  
 NEIGE  
 PIPF  
 SKI  
 SURF

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

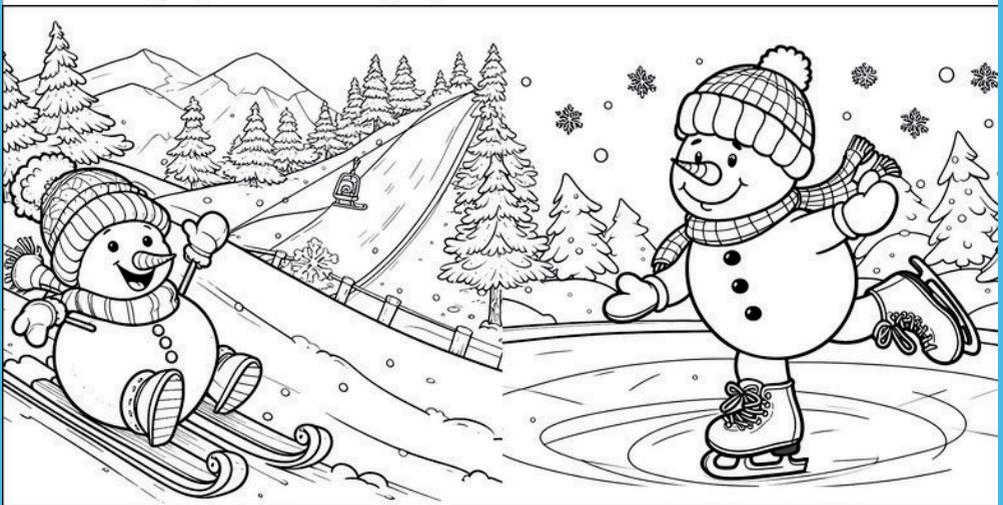


Aide Madame et Monsieur Manchot  
 à retrouver leur bébé Manchot !



# JEU DES DIFFÉRENCES & COLORIAGE

Trouve les différences entre les deux images...  
et colorie selon tes envies !



<b>TF1</b> 21.10  <b>KOH-LANTA - LA RE-VANCHE DES 4 TERRES</b> 23.40 Une famille en or, jeu	<b>france-2</b> 21.10  <b>ANNE FRANK, JOURNAL D'UN ADOLESCENTE Doc.</b> 22.45 Infrarouge, doc.	<b>france-3</b> 21.05  <b>MORT D'UN BERGER Téléfilm</b> 22.35 Le pont des oubliés, téléfilm	<b>CANAL+</b> 21.00  <b>EMILIA PEREZ ★★ Film</b> 23.20 Des gens bien ordinaires, série	<b>france-5</b> 21.05  <b>DU PAIN CÔTÉ QUE CRÔTÉ Documentaire</b> 22.50 C ce soir, mag.	<b>6</b> 21.10  <b>APPEL À TÉMOINS Magazine</b> 23.30 Appel à témoins : l'enquête continue
<b>arte</b> 21.00  <b>LES FEMMES RICHES NE COURENT PAS LES RUES</b> 22.45 Les aventurières du vélo, doc.	<b>W9</b> 21.10  <b>L'ÎLE DE LA TENTATION 10 Jeu</b> 23.00 L'île de la Tentation, jeu	<b>TMC</b> 21.25  <b>90' ENQUÊTES Magazine</b> 22.50 90' Enquêtes, mag.	<b>TFX</b> 21.10  <b>MARY ★ Film</b> 23.10 Avant toi ★, film	<b>LCP</b> 20.35  <b>DEBATDOC Documentaire</b> 22.00 Sens Public, mag.	<b>4 X</b> 21.00  <b>GUADELOUPE, LE CARNAVAL EN HÉRITAGE</b> 21.50 La nuit d'Outre-mer et du Kompa - 2022, doc.
<b>C STAR</b> 21.10  <b>MILLION DOLLAR BABY ★★ 10 Film</b> 23.05 Un moment d'égarement, film	<b>W9</b> 21.05  <b>POURQUOI J'AI PAS MANGÉ MON PÈRE</b> 22.55 Tiny House Nation, doc.	<b>LCI</b> 20.00  <b>FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine</b> 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	<b>TF1</b> 21.05  <b>CAMPING PARADIS Série</b> 23.00 Camping Paradis, série	<b>C NEWS</b> 21.00  <b>100 % POLITIQUE Magazine</b> 23.30 Édition de la nuit	<b>L'EQUIPE</b> 21.05  <b>BLACK WATER 10 Film</b> 23.00 L'Équipe du Soir, mag.
<b>6ter</b> 21.10  <b>C'EST QUOI CE PAPY ? ★ Film</b> 23.10 Kaamelott, série	<b>RMC</b> 21.10  <b>ALIEN FICTION : LES PREUVES ULTIMES</b> 22.00 Alien Fiction, doc.	<b>RMC</b> 21.10  <b>100 JOURS AVEC LES DÉPANEURS DE L'AUTOROUTE</b> 22.35 100 jours avec...	<b>TF1</b> 21.05  <b>SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES</b> 22.00 Snapped : les femmes tueuses	<b>RTL9</b> 20.55  <b>DÉRAPAGES INCONTRÔLES Film</b> 22.50 La somme de toutes les peurs, film	<b>AB 1</b> 20.55  <b>CATCH : WWE PREMIUM LIVE EVENTS 2025 Sport</b>

<b>TF1</b> 21.10  <b>ELSBETH Série</b> 23.00 Esprits criminels, série	<b>france-2</b> 21.10  <b>L'INTRUSE 10 Série</b> 23.00 Infrarouge, doc.	<b>france-3</b> 21.05  <b>LES 32<sup>ES</sup> VICTOIRES DE LA MUSIQUE CLASSIQUE</b> 23.10 Cordes sensibles	<b>CANAL+</b> 21.00  <b>FOOTBALL : CHAMPIONS LEAGUE</b> 22.55 Canal Champions Club, le débrief	<b>france-5</b> 21.05  <b>LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine</b> 22.35 C ce soir, mag.	<b>6</b> 21.10  <b>QUI VEUT ÊTRE MON ASSOCIÉ ?</b> 23.25 Qui veut être mon associé ? - La suite
<b>arte</b> 21.00  <b>L'ÉVÈNEMENT ★★ 10 Film</b> 22.35 Le deuxième sexe, doc.	<b>W9</b> 21.10  <b>ENQUÊTES CRIMINELLES 10 Magazine</b> 23.20 Enquêtes criminelles, mag.	<b>TMC</b> 21.25  <b>THE MASK ★ Film</b> 23.15 90' Enquêtes, mag.	<b>TFX</b> 21.10  <b>DÉTOX TA MAISON, 7 JOURS POUR TOUT RANGER</b> 22.55 Détox ta maison	<b>LCP</b> 20.30  <b>DEBATDOC Documentaire</b> 22.00 Sens Public, mag.	<b>4 X</b> 21.00  <b>TRYO Spectacle</b> 23.15 Basique, le concert
<b>C STAR</b> 21.10  <b>CLIFFHANGER Film</b> 22.55 Supercell ★, film	<b>W9</b> 21.05  <b>MA FAMILLE D'ABORD Série</b> 22.15 Ma famille d'abord, série	<b>LCI</b> 20.00  <b>FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine</b> 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	<b>TF1</b> 21.05  <b>ARTHUR 3 LA GUERRE DES 2 MONDES</b> 23.00 Arthur et la vengeance de Maltazard ★, film	<b>C NEWS</b> 21.00  <b>100 % POLITIQUE Magazine</b> 23.30 Édition de la nuit	<b>L'EQUIPE</b> 21.05  <b>WAKE UP ★ 10 Film</b> 23.00 L'Équipe du Soir, mag.
<b>6ter</b> 21.10  <b>I, ROBOT ★ Film</b> 23.10 Les reines de la route, doc.	<b>RMC</b> 21.10  <b>GREEN LANTERN</b> 23.05 Apocalypse : les 10 scénarios de la fin du monde	<b>RMC</b> 21.10  <b>100 JOURS AVEC LES GENDARMES DES ALPES 10</b> 22.30 Fic Story, doc.	<b>TF1</b> 21.05  <b>CASTLE 10 Série</b> 22.45 Castle, série	<b>RTL9</b> 20.55  <b>BAD BOYS II ★ Film</b> 23.25 Bad Boys ★, film	<b>AB 1</b> 20.55  <b>CATCH : WWE RAW 10</b> 23.45 Catch : WWE NXT 2025

# LE PROGRAMME

# SPORTIF

## RUGBY

SAMEDI 15 FÉV. 2025

19H00



NARBONNE



CHAMBÉRY



SAMEDI 01 MAR. 2025

19H00



NARBONNE



BOURGOIN J



## FOOT

SAMEDI 22 FÉV. 2025

18H00



NARBONNE



S C MONTFERRIE



SAMEDI 15 MAR. 2025

18H00



NARBONNE



A S BÉZIERS



## HANDBALL

SAMEDI 15 FÉV. 2025

19H00



NARBONNE



CHAMBÉRY



SAMEDI 15 MAR. 2025

19H00



NARBONNE



M-DE-MARSAN



## VOLLEY

SAMEDI 22 FÉV. 2025

20H00



NARBONNE



POITIERS



SAMEDI 22 MAR. 2025

22H00



NARBONNE



TOURCOING



# HOROSCOPE & JEUX

## L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

### BÉLIER du 21 mars au 20 avril

**Travail-Argent :** si des obstacles vous barrent la route, ne baissez pas les bras. **Amour :** cette semaine vous promet des heures tendres et romantiques loin de la médiocrité. **Santé :** vous débattrez d'inertie.

### TAUREAU 21 avril

**Travail-Argent :** certains sourires s'aperçoivent que des promesses de gratification n'étaient qu'un rive. **Amour :** c'est le prochain jour, privilégier toutes les formes d'amitié amoureuses. **Santé :** métragez-vous.

### GÉMEAUX 21 juin

**Travail-Argent :** jouez à fond la carte de la diplomatie et vous obtiendrez d'excelents résultats. **Amour :** soyez plus souple si vous voulez éviter de vaines scènes conjugales. **Santé :** surveillez votre dos.

### CANCER 22 juillet

**Travail-Argent :** vous avez beaucoup de travail, des devoirs et responsabilités à assumer. **Amour :** les affaires de cœur prendront une place importante. **Santé :** vous allez bien et le prouvez.

### LION 22 août

**Travail-Argent :** sera toute traversée par une période peu propice à l'action. **Amour :** vous devrez assumer vos actes à leur juste valeur. **Santé :** essayez les médecines douces.

### VERGE 22 septembre

**Travail-Argent :** vous aurez l'occasion de prouver votre efficacité. **Amour :** vous ne serez pas sur la même longueur d'onde que votre partenaire. **Santé :** mangez des fruits.

### BALANCE 22 octobre

**Travail-Argent :** vous serez apprécié pour vos compétences et votre dévouement. **Amour :** vous pourrez recevoir les nouvelles de certains membres éloignés de la famille. **Santé :** Vous manquez de souplesse.

### SCORPION 22 novembre

**Travail-Argent :** si vous voulez tirer votre propre socialité c'est le moment d'y penser sérieusement. **Amour :** vous aurez parfois peur que le malin s'installe dans votre intimité. **Santé :** dépensez votre énergie.

### SAGITTAIRE 22 décembre

**Travail-Argent :** votre efficacité et votre perspicacité feront pencher la balance de votre côté. **Amour :** vous devrez vous bagarrer pour obtenir votre place auprès de l'être aimé ce d'un ami proche. **Santé :** faites vérifier votre vue.

### CAPRICORNE 20 janvier

**Travail-Argent :** la combativité sera votre plus précieux atout. **Amour :** votre susceptibilité risque d'entraîner des conflits avec vos proches. **Santé :** canalisez votre vitalité.

### VERSEAU 19 février

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

### POISSONS 20 mars

**Travail-Argent :** les projets sentimentaux ou tout au moins retardés. **Amour :** la passion ne sera pas absente de cette période mais attention aux éraques ! **Santé :** prenez le temps de vous reposer.

## ▶ BINARY DIFFICILE

0			0	0	
		1	1		
		1			
		0			1
				0	0
0	0		1		0

1	0				
			1	1	1
				0	0
			1	1	
					0
	1	1			0
1					0

Rempissez les grilles avec des 0 et des 1. On ne peut trouver plus de deux 0 ou 1 à la suite. Sur chaque ligne et chaque colonne il y a le même nombre de 0 et de 1. 2 lignes ou 2 colonnes ne peuvent être identiques.

## ▶ SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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

## ▶ 7 ERREURS





<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>JOSEPH</b> Série</p> <p>23.20 <b>Munch</b>, série</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ENVOYE SPECIAL</b> Magazine</p> <p>23.00 <b>Complément</b> d'enquête, mag.</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>MEURTRES DANS</b> <b>LES TROIS VALLEES</b></p> <p>22.45 La France en vrai, doc.</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>FOOTBALL : EUROPA LEAGUE</b></p> <p>22.55 Soir d'Europe, le débrieft, mag.</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>VIKINGS, LA SAGA</b> <b>DES FEMMES</b></p> <p>Documentaire</p> <p>22.40 C ce soir, mag.</p> <p><b>LCP</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>PÉKIN EXPRESS : LA ROUTE DES TRIBUS LÉGENDAIRES</b></p> <p>23.45 Pékin Express</p> <p><b>.4 X</b></p>
<p>20.55</p>  <p><b>DOUGLAS IS CANCELLED</b> Série</p> <p>22.20 Douglas is Cancelled, série</p> <p><b>C STAR</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>LE LIVRE DE LA JUNGLE</b> ★★ Film</p> <p>23.00 La petite histoire de France, série</p> <p><b>Green</b></p>	<p>21.25</p>  <p><b>LES PROFS 2</b> ★ Film</p> <p>23.15 Les profs ★, film</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES</b></p> <p>22.15 Tattoo Cover</p> <p><b>TF1</b></p>	<p>20.30</p>  <p><b>DEBATDOC</b> Documentaire</p> <p>22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>PIXIES</b> Spectacle</p> <p>22.10 <b>Chambre n°503</b>, spectacle</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p>
<p>21.10</p>  <p><b>Y'A QUE LA VERITE RIT QUE COMPTE</b></p> <p>23.10 Y'a que la vérité qui compte</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>LE TOUR DU MONDE EN 80 JOURS</b> ★ Film</p> <p>23.20 Le grand bêtisier des animaux</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>20.00</p>  <p><b>FACE A DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine</p> <p>22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b></p> <p>22.45 New York section criminelle, série</p> <p><b>TF1</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>100 % POLITIQUE</b> Magazine</p> <p>23.30 Édition de la nuit</p> <p><b>RTL9</b></p>	<p>20.50</p>  <p><b>HANDBALL FEMININ : ALLEMAGNE / FRANCE</b></p> <p>22.25 Fléchettes</p> <p><b>AB1</b></p>
<p>21.10</p>  <p><b>LES REINES DE LA ROUTE</b> Documentaire</p> <p>22.10 Les reines de la route, doc.</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>100 JOURS AVEC LES SECOURS</b> 10</p> <p>22.55 100 jours avec les secours, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>CHAOS AU JAPON : SEÏSME ET TSUNAMI À FUKUSHIMA</b></p> <p>22.15 Tsunami de 2004</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>LES NOUVELLES AVENTURES DE CENDRILLON</b> ★ Film</p> <p>23.00 Le cœur des hommes 3</p> <p><b>TF1</b></p>	<p>20.55</p>  <p><b>PREMONITIONS</b> ★ Film</p> <p>22.40 Effets secondaires ★, film</p> <p><b>RTL9</b></p>	<p>20.55</p>  <p><b>PERSON OF INTEREST</b> 10 Série</p> <p>22.30 Person of Interest, série</p> <p><b>AB1</b></p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>RESTOS DU CŒUR</b> Concert</p> <p>22.45 Restos du Cœur</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>UNE CONFESION</b> Téléfilm</p> <p>22.45 Le crime lui va si bien, téléfilm</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>ET POUR QUELQUES DOLLARS DE PLUS</b></p> <p>23.15 Les professionnels ★, film</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>À L'ANCIENNE</b> ★ Film</p> <p>22.40 Ici et là-bas ★, film</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>RENCONTRES DU TROISIEME TYPE</b></p> <p>23.20 Où est parti E.T. ?, doc.</p> <p><b>LCP</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>PAPA OU MAMAN</b> ★ Film</p> <p>22.25 Papa ou maman 2 ★, film</p> <p><b>.4 X</b></p>
<p>20.55</p>  <p><b>SISSI &amp; MOI</b> ★ Film</p> <p>23.00 Sandra Hüller, doc.</p> <p><b>C STAR</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>ENQUÊTE D'ACTION</b> 10</p> <p>23.00 Enquête d'action, mag.</p> <p><b>W9</b></p>	<p>21.25</p>  <p><b>NEW YORK, UNITE SPECIALE</b> Série</p> <p>23.05 New York, unité spéciale, série</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>JUMANJI</b> ★★ Film</p> <p>23.05 La momie ★, film</p> <p><b>TF1</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>MAMAN, J'AI ARRÊTÉ L'AVION !</b></p> <p>22.00 Le parcours d'un roi, doc.</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>ALEXIS LE ROSSIGNOL</b> Spectacle</p> <p>22.20 Cypress Hill, spectacle</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p>
<p>21.10</p>  <p><b>LES COÏNS SECRETS DES NATURISTES</b></p> <p>23.00 Au cœur de l'enquête, mag.</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>UN FLIC A LA MATERNELLE</b> ★ Film</p> <p>23.10 Brice de Nice ★, film</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>20.00</p>  <p><b>FACE À MARGOT HADDAD</b> Magazine</p> <p>22.00 22H Nivat - Cérin, mag.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>8 FEMMES</b> ★★ Film</p> <p>23.10 Les experts : Manhattan, série</p> <p><b>TF1</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>100 % POLITIQUE</b> Magazine</p> <p>23.30 Édition de la nuit</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>RUGBY : IRLANDE / FRANCE</b></p> <p>23.00 L'Equipe du Soir, mag.</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p>
<p>21.10</p>  <p><b>BONES</b> 10 Série</p> <p>22.40 Bones, série</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>LE BIGDIL DES ANNEES 90</b></p> <p>22.55 Le Bigdil des années 90</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>TOUR, PONTS, GARES : LE GÉNIE DE G. EIFFEL</b></p> <p>22.15 Hoover : le barrage XXL qui illumine Las Vegas</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>HÉRITAGES</b> 10 Magazine</p> <p>22.55 Héritages, mag.</p> <p><b>TF1</b></p>	<p>20.55</p>  <p><b>SUPER 8</b> ★ 10 Film</p> <p>22.50 Catwoman ★, film</p> <p><b>RTL9</b></p>	<p>20.55</p>  <p><b>LUCIFER</b> 10 Série</p> <p>22.40 Teen Wolf, série</p> <p><b>AB1</b></p>

# Salon<sup>®</sup> de l'apéro

4<sup>e</sup> édition

*Le plus grand marché de l'apéro !*

Narbonne  
21-23 MARS  
Parc des Expositions ★ 2025

V. 17h-22h30 / S. 10h-22h30 / D. 10h-17h

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

**Entrée 6 €**

GRATUIT - 12 ANS

*Interdit aux mineurs non accompagnés*

ROMAN MICHEL

CONSLÉPT

al'COMM  
pétanque



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

# LE PSYCHO TEST

100 % vous



## Quel genre de collègue êtes-vous ?

### Résultats



#### **Vous avez une majorité de A :**

##### **Vous êtes le/la collègue lâche-bottes**

Votre but ? Vous faire bien voir par votre boss et grimper les échelons. Pour cela, vous le/la complimentez à la moindre occasion. Vous êtes aussi prêt(e) à accepter toute charge de travail supplémentaire, qu'il importe l'heure. Perfectionniste et organisé(e), vous ne faites rien à la va-vite. Vos pairs reconnaissent votre valeur, même si votre côté fayot(e) peut parfois les agacer.

#### **Vous avez une majorité de B :**

##### **Vous êtes le/la collègue sympa**

Souriant(e), vous apportez de la bonne humeur au bureau. Vous vous intéressez à la vie de vos collègues et êtes toujours partant(e) pour boire un verre avec eux. Volontaire, vous n'hésitez pas à vous proposer pour aller chercher les sandwichs du midi. Dans votre travail, vous êtes quelqu'un de sérieux qui ne se plaint jamais. Attention car certains de vos collègues pourraient abuser de votre gentillesse !

#### **Vous avez une majorité de C :**

##### **Vous êtes le/la collègue mauvaise langue**

Les histoires entre Julien et Marie vous intéressent plus que le dossier sur lequel vous êtes en train de bosser. Vous êtes toujours au courant de tout et aimez créer des problèmes. Parfois, vous inventez même des rumeurs pour éviter de vous ennuyer. Rabat-joie, vous n'aimez pas que l'on vous sollicite. Vous avez aussi tendance à vous retrouver rapidement sous l'eau.

*Le travail, on y passe 35 heures par semaine, si ce n'est plus ! Il est donc important de bien s'entendre avec ses collègues. Mais vous, comment vous comportez-vous ? Êtes-vous plutôt rigolo(te), fayot(e) ou mauvaise langue ? Faites le test pour le savoir !*

#### **1/ Le matin, après avoir dit bonjour...**

- A.** Vous vous dirigez directement vers votre bureau
- B.** Vous faites un petit détour par la machine à café
- C.** Vous vous arrêtez pour discuter avec vos copains/copines

#### **2/ Votre collègue veut vous donner son surplus de travail...**

- A.** Vous allez voir votre chef pour le lui signaler
- B.** Vous acceptez sans broncher
- C.** Vous refusez et lui faites remarquer qu'il/elle ne sait pas s'organiser

#### **3/ Aujourd'hui, une nouvelle recrue intègre l'équipe...**

- A.** Vous lui faites visiter les locaux en lui faisant un brief complet sur l'entreprise
- B.** Vous essayez de la mettre à l'aise avec des blagues
- C.** Vous redoutez déjà d'avoir affaire à une empotée à qui il va falloir tout expliquer

#### **4/ Pour vous, le déjeuner c'est le moment idéal pour...**

- A.** Continuer à travailler devant votre ordinateur
- B.** Parler de votre week-end
- C.** Raconter les derniers potins

#### **5/ Votre chef signale qu'un/une de vos collègues sera absent(e) pour cause de maladie...**

- A.** Vous faites remarquer ses nombreuses absences devant tout le monde
- B.** Vous vous portez volontaire pour prendre en charge ses dossiers
- C.** Vous vous faites discret/ discrète, en espérant ne pas avoir à faire d'heures supplémentaires

#### **6/ Votre collègue est à la recherche d'un stylo...**

- A.** Vous lui tendez votre plus beau stylo noir chromé avec vos initiales dessus
- B.** Vous lui donnez le premier que vous trouvez en lui disant qu'il/elle peut le garder
- C.** Vous faites comme si vous n'aviez rien entendu

#### **7/ Votre collègue reçoit des fleurs au bureau...**

- A.** Vous espérez en recevoir un jour aussi
- B.** Vous remplacez le mot pour lui faire une blague
- C.** Vous regardez de qui elles viennent



# NOUVEAU LOTISSEMENT : CENTRE VILLE NARBONNE

VILLAS T3 - T4 - T5 HORS COPROPRIÉTÉ



- 🏠 Plan personnalisé (étage ou PP)
- 🏠 Quartier ANATOLE FRANCE
- 🏠 À 200m du canal du Midi
- 🏠 Secteur des 3 ponts



Photos non contractuelles - terrain vu pour vous avec notre partenaire foncier  
\*voir condition en agence



SCAN ME

Plus d'infos sur notre site ou contactez notre  
conseiller commercial :

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



# NARBONNE ARENA

• ANNE  
ROUMANOFF  
14 MARS 2025

THE AUSTRALIAN  
PINK FLOYD SHOW  
15 MARS 2025

• MANU PAYET  
19 MARS 2025

• MONTREUX  
COMEDY  
LA TOURNÉE  
21 MARS 2025

TRIAL  
INDOOR SHOW  
AVEC TONI BOU  
28 MARS 2025

• CELTIC  
LEGENDS  
3 AVR. 2025

• SOPRANO  
4 AVR. 2025

PASION DE  
BUENA VISTA  
11 AVR. 2025

• WALY DIA  
9 MAI 2025

• FERRARI / TSAMERE /  
LECAPLAIN  
LA TOURNÉE  
DU TRIO  
10 MAI 2025

• LORDS  
OF THE SOUND  
13 MAI 2025

• ELECTRO  
SYMPHONY  
14 MAI 2025

• LES COMEDIES  
MUSICALE  
15 MAI 2025

• LE LAC DES  
CYGNES  
16 MAI 2025

NADAU  
7 JUIN 2025

• THE WORLD  
OF QUEEN  
3 OCT. 2025

NOUVEAU  
SCOTT  
BRADLEE'S  
POSTMODERN  
JUKEBOX  
18 OCT. 2025

• VITAA  
25 OCT. 2025

BELINDA DAVIDS  
14 NOV. 2025

• ULTRA VOMIT  
& TAGADA  
JONES  
15 NOV. 2025

• NINO ARIAL  
21 NOV. 2025

LE CADRE NOIR  
12 > 14 DÉC. 2025

• CARMINA  
BURANA  
16 DÉC. 2025

• CASSE-  
NOISETTE  
20 JAN. 2026

• LE GANG  
DES CHIEUSES  
23 JAN. 2026

• GÉNÉRATION  
CELINE  
24 JAN. 2026

• GOLDMEN  
14 FÉV. 2026

• PAUL MIRABEL  
26 FÉV. 2026

• MESSMER  
15 MARS 2026

• KENDJI GIRAC  
26 MARS 2026

• COVERTRAMP  
28 MARS 2026

• MICHEL JONASZ  
29 MARS 2026

• ELENA  
NAGAPETYAN  
23 AVR. 2026



SCOTT BRADLEE'S  
POSTMODERN  
JUKEBOX  
18 OCT. 2025



PASION DE  
BUENA VISTA  
11 AVR. 2025

**Billetterie**  
dans les points de  
vente habituels

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

et sur



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