

URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

NARBONNE ARENA

DANY BOON

07 MARS 2026



et aussi

LE CADRE NOIR DU 12 AU 14 DÉC. 2025

Découvrez notre programmation en page intérieure et sur

narbonne-arena.fr

LE RENDEZ-VOUS DE L'OCCASION

12 - 17 MAI 2025

CADEAUX



OFFRE
FINANCEMENT

WOW



Un stock multi-marques et des offres spéciales à découvrir en exclusivité



PRIX
BARRÉS



Retrouvez nos Occasions ici

+ de 1000 véhicules
en stock sur
maurelauto.fr



PEUGEOT MAUREL AUDOISE

NARBONNE

04 68 42 54 00
Route de Perpignan, Le Peyrou
11 100 Narbonne

CARCASSONNE

04 68 47 70 00
ZA Saint Jean de l'Arnouze
11 880 Carcassonne

www.maurelauto.fr

Pensez à covoiturer. #SeDéplacrerMoinsPolluer

LE PROGRAMME CULTURE & LOISIRS

JUSQU'AU

30
NOV



Fontfroide à travers l'oeil de Gustave FAYET

Abbaye de Fontfroide - Narbonne



MAI

03



Plateaux D'Orchestres 2025

Domaine de Montplaisir - Narbonne



MAI

07/11



Foire de printemps du Grand Narbonne

Parc des expositions - Narbonne



MAI

16/18



11ème salon du livre

Cours Mirabeau - Narbonne



MAI

24



Atelier Initiation au Bal Renaissance

Palais des archevêques - Narbonne



MAI

24



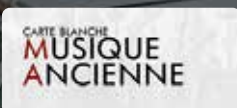
Concert Bal Renaissance

Palais des archevêques - Narbonne



MAI

25



Concert Carte Blanche Musique Ancienne

Palais des archevêques - Narbonne



Pour + de sorties, consultez l'agenda du Grand narbonne : www.legrandnarbonne.com/agenda



URBAN

JOLI MOIS DE MAI

🌸 WEEK-ENDS EN LIBERTÉ AUTOUR DE NARBONNE 🌸

CINQ IDÉES D'ESCAPADES LOCALES POUR S'AÉRER ET S'ÉMERVEILLER

Le mois de mai est cette parenthèse enchantée où la nature reprend ses droits, les terrasses se remplissent, et les week-ends prennent des airs de vacances. Dans le Grand Narbonne, nul besoin de faire des kilomètres : l'évasion est à portée de main ! Voici cinq suggestions testées et approuvées pour déconnecter, en solo, en duo ou en tribu :

RANDO-DÉGUSTATION DANS LE MASSIF DE LA CLAPE 🌿

Départ conseillé : Domaine de la Cendrillon ou Chapelle des Auzils.

Suivez les sentiers entre garrigue, vignes et falaises calcaires. Vue imprenable sur la Méditerranée garantie ! Plusieurs domaines viticoles proposent des dégustations à l'arrivée. Pensez à réserver une visite guidée nature ou œnologique. Bonus : observation des orchidées sauvages au printemps !

LE CANAL DE LA ROBINE À VÉLO (OU À PIED) 🚲

Le tronçon Narbonne – Sallèles-d'Aude est un incontournable. Louez un vélo électrique, pique-niquez au bord de l'eau, visitez l'Amphoralis (musée gallo-romain sur les potiers). Les plus courageux pousseront jusqu'à Port-la-Nouvelle.

SAFARI À LA RÉSERVE AFRICAINE DE SIGEAN 🦒

Une immersion grandeur nature sur plus de 300 hectares. Entre la piste en voiture (girafes, lions, ours bruns) et le parcours pédestre (chimpanzés, flamants, tortues géantes), comptez bien 4 à 5h de visite. Air de pique-nique, animations pour enfants, boutique artisanale locale.

MATINÉE PADDLE & SIESTE À NARBONNE-PLAGE 🌊

Base nautique ouverte dès mai pour s'initier au paddle, au kayak ou à la planche. Accessible à partir de 6 ans ! Enchaînez avec un déjeuner les pieds dans le sable chez L'Estagnol ou La Voile rouge, puis sieste sous un pin en écoutant les cigales.

MARCHÉ, PANIER ET FARNIENTE ☀️

Faites vos emplettes aux Halles de Narbonne (fromagers, maraîchers, petits producteurs), composez un panier apéro ou brunch, et installez-vous au parc du Moulin du Gua, à Bages ou à Gruissan le long de l'étang. Ajoutez un bouquin et une nappe à carreaux : vous y êtes.



Chers lecteurs et lectrices,



Mai nous tend les bras...

... comme un grand jardin en liberté. On y entre avec l'envie de se laisser porter par la lumière, les parfums, les rencontres, et toutes les petites joies qui viennent éclore dès les premiers beaux jours. Les journées s'étirent, les marchés s'animent, les livres s'ouvrent sous les arbres et les saveurs éclatent en bouche. Ce mois de mai, on le célèbre comme un bouquet de vie, entre escapades, gourmandises et instants partagés. 🌸

Dans ce numéro, on vous propose de prendre le temps, de sortir le nez au vent, et de savourer tout ce que ce mois si tendre a à offrir. 😊

🌸 Du 7 au 11 mai, la Foire de Printemps du Grand Narbonne fait vibrer le cœur de la ville.

📖 Les amoureux des mots cocheront les 17 et 18 mai pour le Salon du Livre, autre rendez-vous essentiel.

🚗 Les curieux du volant, eux, fileront chez Peugeot Maurel Audoise, du 12 au 17 mai pour les journées de l'occasion.

👤 Et les chineurs geek & rétro se retrouveront le dimanche 4 mai à la brocante Narbo Geek, organisée par les commerçants du quartier Voltaire-Joffre.

L'Arena de Narbonne continue de vous faire danser. Sa programmation se dévoile à l'intérieur, comme une promesse de moments vibrants. ⚡

Puisque le mois de mai est celui de toutes les floraisons, nous vous invitons à vous épanouir aussi au quotidien, en partant en week-end en liberté autour de Narbonne, en déambulant sur les marchés locaux, en lisant à l'ombre d'un arbre 🌳 ou en cuisinant les couleurs du printemps :

🥕 un tian de légumes printaniers et fleurs de bourrache pour saluer le soleil,

🍰 une tarte crémeuse à la fleur de sureau et fraises Gariguettes pour faire chanter les papilles !

Retrouvez aussi le programme pétanque, fidèle compagnon des beaux jours, pour que les carreaux résonnent autant que les rires sur les places ensoleillées.

Et puis, comme une brise joyeuse dans la ville, Vap'Art souffle son message poétique : "En mai, vapotez ce qu'il vous plaît"... et respirez autrement. C'est aussi ça, l'esprit de ce numéro : inspirer, au sens propre comme au figuré.

Alors, feuilletez, butinez, respirez, vivez — que ce mois de mai vous donne des fleurs plein les yeux, et des envies d'en faire éclore partout autour de vous. 🌸

L'équipe de L'Urban TV 🌿



YVETTE LEGLAIRE
« NEVER MORTE »

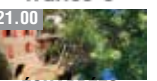


16 & 17 mai 2025
Café Théâtre – Foix

Spectacle à
21h00



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

TF1  THE VOICE 23.45 The Voice, la suite	france-2  QUI RESTERA DANS LA LUMIERE ? 23.25 Quelle époque !	france-3  MEURTRES AUX MARQUISES 22.40 Meurtres en Pays d'Oleron, téléfilm	CANAL+  FORMULE 1 : QUALIFICATIONS 23.30 Isack Hadjar, le feu intérieur, doc.	france-5  ÉCHAPPEES BELLES Magazine 22.30 Échappées belles, mag.	6  NCIS Série 22.45 NCIS, série
arte  CAP CORSE – LE MYSTÈRE DES ANNEAUX 22.30 Planète Méditerranée, doc.	W9  LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série	TMC  COLUMBO Série 23.05 90' Enquêtes, mag.	TFX  CHRONIQUES CRIMINELLES 10 23.00 Chroniques criminelles, mag.	LCP  UN MONDE EN DOC Magazine 22.30 Le Grand Charles, téléfilm	4 X  CHERCHEZ HORTENSE ★ Film 22.35 Jackie ★★, film
C STAR  AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.	W9  LEGO MASTERS USA : LES ROIS DE LA BRIQUE 22.50 Lego Masters	LCI  FACE À MARGOT HADDAD Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.	TF1  JOSEPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.45 Joséphine, ange gardien, série	C NEWS  FACE À MICHEL ONFRAY Magazine 22.00 100 % politique week-end	L'EQUIPE  RUGBY À VII : PHASE DE POULES F & H AVEC ÉQUIPES DE FRANCE 23.00 L'Equipe du Soir
6ter  LES VACANCES PRÉFÉRÉES DES FRANÇAIS Magazine 23.20 Les vacances	RMC  RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 23.00 Flic Story, doc.	RMC  LE MYSTÈRE D'OAK ISLAND 22.55 Abysses, la conquête...	TF1  DIX POUR CENT Série 22.10 Dix pour cent, série	RTL9  POURSUITE Film 22.45 Couvre-feu ★, film	AB1  CATCH : WWE SMACKDOWN 2025 22.40 Catch : WWE SmackDown 2025

TF1  CEUX QUI VEULENT MA MORT ★ 23.05 Black Panther : Wakanda Forever	france-2  MYSTÈRE À SAINT-TROPEZ ★ 23.40 Histoires courtes - Cycle	france-3  MCDONALD & DODDS Série 22.35 McDonald & Dodds, série	CANAL+  FORMULE 1 : LA GRILLE Sport 22.00 F1 : Grand Prix de Miami, sport	france-5  LA FABRIQUE DU MENSONGE Doc. 22.40 Pensionnats catholiques...	6  ZONE INTERDITE Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.
arte  PENTAGON PAPERS ★★ Film 22.55 "Les dents de la mer", un succès	W9  NE LE DIS À PERSONNE ★ Film 23.30 Lucky, film	TMC  ESPRITS CRIMINELS Série 22.55 Esprits criminels, série	TFX  SOUS LE MÊME TOIT ★ Film 22.25 RTT ★, film	LCP  LA SÉANCE DE REMBOB'INA Mag. 23.00 Ces idées qui gouvernent...	4 X  LA RAISON D'AYME Spectacle 22.30 Boris Godounov, spectacle
C STAR  CHICAGO FIRE Série 22.45 Chicago Fire, série	W9  TINY HOUSE NATION Doc. 22.45 Tiny House Nation, doc.	LCI  FACE À MARGOT HADDAD Magazine 22.00 22H Rochebin, mag.	TF1  RRRRRRR !!! ★ 23.05 Parc Astérix : les secrets de leur nouvelle potion	C NEWS  EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 100 % politique week-end	L'EQUIPE  RUGBY À VII : SEVEN NATIONS SERIES Sport 22.40 L'Equipe du Soir
6ter  ROBOCOP ★ Film 23.20 Les Reines de la route, doc.	RMC  100 JOURS AVEC LES REINES D'AIX 10 Doc. 22.35 Flic Story, doc.	RMC  FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 10 Doc. 22.30 Faites entrer l'accusé, doc.	TF1  LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie	RTL9  LA GRANDE MURAILLE ★ Film 22.40 Sans un bruit ★★, film	AB1  LE LIVRE PERDU DES SORTILÈGES 22.35 Le livre perdu des sortilèges

NARBONNE ARENA

• **EXPO DINOS**
3 ET 4 MAI 25

• **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

**SCOTT BRADLEE'S
POSTMODERN
JUKEBOX**
18 OCT. 2025

VITAA
25 OCT. 2025

• **FIESTA VINO**
7, 8 ET 9 NOV. 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

• **TRIAL INDOOR
SHOW INTERNATIONAL**
30 JAN. 2026

NOUVEAU
CLARA LUCIANI
7 FÉV. 2026

• **GOLDMEN**
14 FÉV. 2026

• **PAUL MIRABEL**
26 FÉV. 2026

NOUVEAU
DANY BOON
7 MARS 2026

NOUVEAU
**THE WORLD OF
HANS ZIMMER**
THE IMMERSIVE
SYMPHONY
13 MARS

• **MESSMER**
15 MARS 2026

• **KENDJI
GIRAC**
26 MARS 2026

• **COVERTRAMP**
28 MARS 2026

• **MICHEL JONASZ**
29 MARS 2026

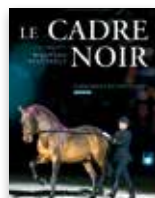
• **IRISH CELTIC**
2 AVR. 2026

• **LA LEGENDE DE
MONTE-CRISTO**
18 AVR. 2026

• **ELENA
NAGAPETYAN**
23 AVR. 2026

• **15 000 VOIX POUR
LES LEGENDES
DU ROCK**
06 JUIN 2026

• **NAWEL MADANI**
12 FÉV. 2027



LE CADRE NOIR
12>14 DÉC. 2025



CLARA LUCIANI
7 FÉV. 2026

Billetterie
dans les points de
vente habituels

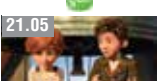
Carrefour, Cultura, FNAC,
Géant Casino, Auchan,
E. Leclerc, etc.

et sur



narbonne-arena.fr

TF1  SAM Série 23.15 New York, unité spéciale, série	france.2  MEURTRES AU PARADIS Série 23.10 Meurtres au paradis, série	france.3  ANNIE COLERE ★ Film 23.15 La ligne bleue, mag.	CANAL+  CIMETIERE INDIEN 10 Série 22.00 Quand vient l'automne ★★	france.5  LES TRESORS DES PLUS BEAUX JARDINS FRANÇAIS 22.40 C ce soir, mag.	6  MARIÉS AU PREMIER REGARD 23.20 Mariés au premier regard
arte  LITTLE BIG MAN ★★ Film 23.15 Buffalo Bill et les Indiens, film	W9  SISTER ACT ACTE 2 ★ Film 23.10 Sister Act ★, film	TMC  IRON MAN ★ Film 23.45 90' Enquêtes, mag.	TFX  APPELS D'URGENCE 10 23.20 Appels d'urgence, mag.	ICP  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	.4 X  CULTUREBOX, LE SHOW 22.20 Planète Rap, mag.
C STAR  LAURA LAUNE : LE DIABLE... 10 23.05 Le gala de Paul Mirabel	 LE MEILLEUR PATISSIER CÉLÉBRITÉS 22.15 Le meilleur pâtissier célébrités	LCI  FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	TF1  LE TREMBLEMENT DE TERRE ★ 10 23.10 Dunkerque ★, film	C NEWS  100 % POLITIQUE 23.30 Édition de la nuit	L'EQUIPE  FOOT : FRANCE / BRÉSIL 2006 23.30 White Elephant ★, film
6ter  KAAMELOTT Série 22.30 Kamelott, série	RMC  LE JARDIN D'EDEN : MYTHE OU RÉALITÉ ? 22.05 10 plaies d'Égypte : la vérité...	RMC  VINTAGE MECANIC Documentaire 22.45 Vintage Mecanic, doc.	 CRIMES 10 Documentaire 22.45 Crimes, doc.	RTL9  LA CHAPELLE DU DIABLE Film 22.40 L'expérience interdite ★, film	AB1  DR HOUSE 10 Série 22.30 Dr House, série

TF1  KOH-LANTA - LA REVANCHE DES 4 TERRES 23.40 Koh-Lanta	france.2  1939-1945 : ET LE MONDE BASCULE 00.40 1941, les secrets de la rafle...	france.3  FACE A FACE Série 22.45 Face à face, série	CANAL+  LES GRAINES DU FIGUIER SAUVAGE 23.50 Faut voir ! L'hebdéo cinéma	france.5  CHEVEUX, UN BUSINESS QUI DECOIFFE ! 22.55 C ce soir, mag.	6  SANTÉ MENTALE, BRISER LE TABOU 23.00 Santé mentale, nos ados...
arte  CHURCHILL, ROOSEVELT ET STALINE 22.45 Témoins de la Libération, doc.	W9  TENDRE ET SAIGNANT ★ Film 22.50 Miss Peregrine et les enfants...	TMC  90' ENQUETES Magazine 22.40 90' Enquêtes, mag.	TFX  A STAR IS BORN ★ Film 23.35 Lady Gaga, A Star Is Born, doc.	ICP  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	.4 X  HOLLYWOOD GALA Spectacle 22.20 The Morricone Duel, spectacle
C STAR  LA FOLIE DU CAMPING-CAR 23.05 La folie du camping-car, doc.	 BALLERINA ★ Film 22.50 Le grand bêtisier des animaux	LCI  FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	TF1  CAMPING PARADIS Série 23.00 Camping Paradis, série	C NEWS  100 % POLITIQUE 23.30 Édition de la nuit	L'EQUIPE  L.A. RUSH 10 Téléfilm 23.00 L'Equipe du Soir, mag.
6ter  MISSION : IMPOSSIBLE 3 ★ film 23.20 Top Gun ★, film	RMC  ALIEN FICTION 10 Documentaire 23.50 Enquêtes mystérieuses, doc.	RMC  RAFALE : LES SECRETS DE L'AVION 22.35 Avions de chasse, doc.	 SNAPPED : MEURTRES AU SOLEIL 10 22.40 Snapped : les femmes tueuses	RTL9  LE COLLECTIONNEUR ★ 10 Film 23.05 Screem 4 ★, film	AB1  PERSON OF INTEREST Série 22.35 Person of Interest, série

**LES COMMERÇANTS
DU QUARTIER
VOLTAIRE JOFFRE
PRÉSENTENT :**



NARBO GEEK

LA BROCANTE GEEK

DIMANCHE 4 MAI

PLACE VOLTAIRE
➔ **NARBONNE**



**CONCOURS COSPLAY
AVEC DE NOMBREUX
LOTS A GAGNER !**

10€ LA PLACE

INSCRIPTIONS SUR PLACE

**RENSEIGNEMENTS
INSCRIPTIONS :**

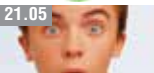
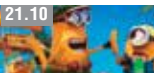
0665277030 OU SUR :

WWW.VOLTAIRE-JOFFRE.COM



AVEC LE SOUTIEN DE



TF1 21.10  GREY'S ANATOMY 10 Série 22.50 Grey's Anatomy : Station 19, série arte 21.00  LION ★ Film 22.50 King Kong, le cœur des ténébres, doc. C STAR 21.10  RAMBO II : LA MISSION ★ Film 22.55 Rambo ★, film 6ter 20.50  ASTERIX CHEZ LES BRETONS ★ 22.15 Astérix et le Coup du Menhir	france.2 21.10  RÉSISTANTES Téléfilm 22.40 Droit de regard, téléfilm W9 21.10  ENQUÊTES CRIMINELLES 10 23.10 Enquêtes criminelles, mag. QVC 21.05  MALCOLM Série 22.25 Malcolm, série RMC 21.10  DEMOLITION MAN ★ Doc. 23.10 Arche d'Alliance : les mystères...	france.3 21.05  DES RACINES & DES AILES Magazine 23.05 La Réunion, l'eau sur un fil TMC 21.25  LA 7^E COMPAGNIE AU CLAIR DE LUNE 23.05 On a retrouvé la 7 ^e Compagnie ★ LCI 20.00  FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux RMC 21.15  FLIC STORY 10 Documentaire 23.55 Flic Story, doc.	CANAL+ 21.00  FOOTBALL : CHAMPIONS LEAGUE 23.40 Clique, mag. TFX 21.10  SUPER NANNY 23.05 Super Nanny TF1 21.10  MOI, MOCHE ET MECHANT 2 ★ Film 23.00 Krypto et les Super-Animaux Disney 21.05  CASTLE 10 Série 22.45 Castle, série	france.5 21.05  LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.40 C ce soir, mag. LCP 20.30  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS 21.00  100 % POLITIQUE 23.30 Krypto et les Super-Animaux RTL9 20.55  BRAQUAGE A L'ITALIENNE ★ Film 22.55 Blindés ★, film	6 21.10  TOP CHEF Jeu 23.30 Top chef, jeu .4 X 21.00  LOUANE A L'OLYMPIA Spectacle 22.45 Basique, le concert, spectacle L'EQUIPE 21.05  HANDBALL : SUEDE / FRANCE 23.00 L'Equipe du Soir, mag. AB1 20.55  CATCH : WWE RAW Sport 22.10 Catch : WWE Raw, sport
--	---	---	--	--	---

TF1 21.10  LÉO MATTEÏ - BRIGADE DES MINEURS 10 Série 23.05 Léo Matteï arte 20.55  JUGEMENT A NUREMBERG Film 23.50 Les leçons persanes, film C STAR 21.10  Y'A QUE LA VERITE QUI COMPTE 23.05 Y'a que la vérité qui compte 6ter 21.10  GÉNÉRATION 90 : LES SECRETS DES SÉRIES CULTE Doc. 22.30 La petite maison	france.2 21.10  SOIRÉE SPÉCIALE : 80 ANS DU 8 MAI 1945 Spectacle 23.20 La Nuit de la Paix W9 21.10  SANS REPIT 10 Téléfilm 23.00 Ne le dis à personne ★, film QVC 21.05  MA FAMILLE D'ABORD Série 22.20 Ma famille d'abord, série RMC 21.10  COCA-COLA : DANS LES COULOISSES... Doc. 23.20 Inside Mcdô	france.3 21.00  CASSANDRE Série 22.45 La France en vrai, doc. TMC 21.25  TICKET TO PARADISE ★ Film 23.20 90' Enquêtes, mag. LCI 20.00  FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux RMC 21.15  LES 10 CATAS-TROPHES QUI ONT MARQUÉ LA PLANÈTE 22.20 Les 10 catastrophes	CANAL+ 21.00  FOOTBALL : EUROPA LEAGUE 22.55 Soir d'Europe le débief, mag. TFX 21.10  TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES 10 23.15 Tattoo Cover TF1 21.10  NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.50 New York section criminelle, série Disney 21.05  LES REINES DU RING ★ Film 23.00 Les yeux jaunes des crocodiles	france.5 21.05  DANS LES PAS DU MAMMOUTH GEANT Doc. 22.45 C ce soir, mag. LCP 21.10  DE GAULLE L'ÉCLAT ET LE SECRET Doc. 23.30 Débatdoc, doc. C NEWS 21.00  100 % POLITIQUE 23.30 Édition de la nuit RTL9 20.55  KARATE KID II, LE MOMENT DÉ VERITÉ ★ Film 23.10 Driven ★, film	6 21.10  LES TRAITRES Jeu 22.20 Les Traîtres, jeu .4 X 21.00  AURUS Spectacle 22.00 Sakifo, la musique au bout du monde, doc. L'EQUIPE 21.05  FLECHETTES : PREMIER LEAGUE 00.00 L'Equipe du Soir, mag. AB1 20.55  PERSON OF INTEREST Série 22.35 Person of Interest, série
---	--	---	---	--	---

Débordé par l'administratif ?

Que ce soit en renfort, en remplacement
ou sur le long terme, je suis là !

Gagnez du temps, déléguez.

Zen
&
Admin

ASSISTANTE
ADMINISTRATIVE

PRODUITS & SERVICES



Organisation et gestion administrative



Ressources humaines
et accompagnement humain



Finance et comptabilité simplifiées



Communication et présence digitale

Et oui, c'est moi !

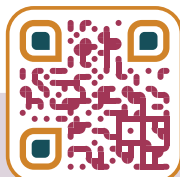


Contactez-moi !

ENTREPRENEUR / ARTISAN
PROFESSIONNEL LIBÉRAL
DIRIGEANT
PARTICULIER

www.zenetadmin.fr

Coralie Stickann
coralie@zenetadmin.fr
06 66 25 76 82



TF1 21.10 MASK SINGER 23.40 Mask Singer	france.2 21.10 CAPITAINE MARLEAU Série 22.50 Capitaine Marleau, série	france.3 21.05 LA CARTE AUX TRÉSORS 23.10 La carte aux trésors	CANAL+ 21.10 VENOM : THE LAST DANCE Film 22.55 Trap ★, film	france.5 21.05 AD ASTRA ★★ 23.10 Le mirage tahitien de Marlon Brando, doc.	6 21.10 NIGHT AND DAY ★ 23.05 Tom Cruise : la dernière légende d'Hollywood, doc.
arte 20.55 L'HEURE D'ÉTÉ ★ 22.35 "Hallelujah" : Leonard Cohen	W9 21.10 ENQUÊTE D'ACTION Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	TMC 21.25 90' ENQUÊTES Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag.	TFX 21.10 BABY BOOM 22.40 Documentaire Baby Boom, doc.	ICP 21.10 DE GAULLE L'ECLAT ET LE SECRET Doc. 23.30 Débatdoc, doc.	4 X 21.00 TAHNEE L'AUTRE 22.35 Alexandra Hernandez, l'archipel et l'océan, doc.
CSTAR 21.10 GREG GUILLOTIN : LE PIRE STAGIAIRE ! 22.55 Greg Guillotin : le pire stagiaire	RMC 21.05 RIO 2 ★ 23.00 Ma famille d'abord, série	LCI 20.00 FACE À MARGOT HADDAD Magazine 22.50 22H Nivat - Cérin, mag.	TF1 21.10 NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE 10 Série 22.50 New York, unité spéciale, série	C NEWS 21.00 100 % POLITIQUE 23.30 Edition de la nuit	L'EQUIPE 21.05 2 GUNS ★ 10 23.00 L'Équipe du Soir, mag.
6ter 21.10 BONES Série 22.50 Bones, série	RMC 21.10 LE BIGDIL DES ANNÉES 90 22.35 Le Bigdil des années 90	RMC 21.15 PEARL HARBOR, L'HISTOIRE VRAIE 22.40 1945 : l'année qui a changé...	HERITAGES 21.05 HÉRITAGES 10 22.55 Héritages, mag.	RTL9 20.55 HURRICANE ★ 22.40 Takers ★, film	AB1 20.55 LUCIFER 40 22.55 Lucifer, série

TF1 21.10 10 SUR 10 COMBIEN TU TE METS ? 22.25 10 sur 10 Combien tu te mets ?	france.2 21.10 LES ENFANTS DE LA TÉLÉ FÊTENT LES 50 ANS... 23.25 Quelle époque !	france.3 21.05 LE VOYAGEUR Série 22.40 Le voyageur, série	CANAL+ 21.05 RUGBY : RCT / TOULOUSE Sport 23.20 Les élucubrations d'un homme...	france.5 21.00 ÉCHAPPEES BELLES Magazine 22.30 Echappées belles, mag.	6 21.10 LES TRAITRES Jeu 23.35 Les Traîtres : Révélation Sur la Suite...
arte 20.55 AUGUSTE ESCOFFIER Doc. 22.25 1525 : la révolte des paysannes	W9 21.10 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série	TMC 21.15 COLUMBO Série 23.05 90' Enquêtes, mag.	TFX 21.10 CHRONIQUES CRIMINELLES 10 23.00 Chroniques criminelles, mag.	ICP 21.00 UN MONDE EN DOC Magazine 22.35 Le Grand Charles, téléfilm	4 X 21.00 COPIE CONFORME 22.40 La saga Rassam-Berri, le cinéma dans les veines
CSTAR 21.10 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.	RMC 21.05 LEGO MASTERS USA : LES ROIS DE LA BRIQUE 22.50 Lego Masters	LCI 20.00 FACE À MARGOT HADDAD Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.	TF1 21.10 JOSEPHINE, ANGE GARDIEN Série 23.00 Josephine, ange gardien, série	C NEWS 21.00 FACE À MICHEL ONFRAY Magazine 22.00 100 % politique week-end	L'EQUIPE 21.05 AUTO : COURSES DE CAISSES À SAVON 23.00 L'Équipe du Soir, mag.
6ter 21.10 BONES Série 22.50 Bones, série	RMC 21.10 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 22.55 100 jours avec les gendarmes	RMC 21.10 LE MYSTÈRE D'OAK ISLAND 22.00 Le mystère d'Oak Island	DIX POUR CENT 21.05 DIX POUR CENT Série 22.10 Dix pour cent, série	RTL9 20.55 KICKBOXER ★ 22.40 La grande muraille ★, film	AB1 20.55 CATCH : WWE SMACKDOWN 2025 23.30 Biographies WWE, doc.

RESTAURANT *Gaia* CUISSON AU FEU DE BOIS

NOUVEAU

FLAMBEZ VOS PLATS
DONNEZ UNE TOUCHE LARDÉE

UNIQUE !



“QU’EST-CE QUE LE FLAMBADOU ?” UN RÉGAL POUR LES YEUX ET LES PAPILLES

Appelé selon les régions, capucin à cause de la forme de son réceptacle ressemblant au capuchon de l'habit des frères capucins, flamboir ou encore flambadou en Occitanie.

Cet ustensile de cuisine traditionnel, utilisé depuis le Moyen Âge, que l'on fait rougir dans le feu, sert à faire fondre du lard et arroser les plats pour une explosion de saveurs.

Ce savoir-faire français est aujourd'hui disparu de la plupart de nos régions.

C'est pourquoi nous sommes heureux de vous le faire découvrir et de faire perdurer la tradition.



8 AV. DES PYRÉNÉES 11100 NARBONNE

09 63 64 07 97





URBAN

JOLI MOIS DE MAI



LE MOIS DE MAI SENT BON LES PRODUITS FRAIS !

Que vous soyez plutôt panier en osier ou tote bag bio, amateur de légumes du soleil ou d'olives parfumées, les marchés du Grand Narbonne sont l'endroit rêvé pour flâner, faire le plein de fraîcheur, et papoter avec les producteurs.

GRUISSAN

- Au village : toute l'année de 8H à 13H: lundi, mercredi et samedi, place Gibert.
- La Halle de la pêche : tous les matins dès 8h, vente de coquillages et de poissons frais.

NARBONNE

Les marchés des quartiers (tous produits)

- Centre-ville, sur le cours Mirabeau et quai Vallière : tous les jeudis et dimanches de 7h à 13h. Place au blé : tous les mardis de 7h à 13h à proximité de la place des Quatre-Fontaines.
- Razimbaud (boulevard du Roussillon) tous les mardis de 7h à 13h.
- Saint-Jean - Saint-Pierre (parking de la Maison des services, avenue de la Naiade) tous les samedis de 7h à 13h.
- Narbonne-Plage, de mi-juin à mi-septembre tous les mardis, jeudis et samedis de 7h à 13h sur le Front de mer (de part et d'autre des Terrasses de la mer). D'octobre à mai : marché alimentaire le samedi de 8h à 13h sur le boulevard de la Méditerranée.

Les marchés spécialisés

- Le marché bio (viande, volailles, fruits et légumes, miel, fromages, vins...) tous les samedis, Cours Mirabeau de 8h à 13h.
- Le marché aux fleurs (plantes, fleurs coupées, graines, arbustes...) tous les jeudis sur le haut du quai Victor Hugo de 7h à 13h.

📍 Tous les jours : Les Halles de Narbonne
Ouvertes tous les matins de 8h à 13h
Une centaine de commerçants pour une immersion au cœur du terroir local.

SAINT-PIERRE-LA-MER

Place du Marché : ouvert quotidiennement de Pâques à la Toussaint, de 7h à 13h

Ce marché est reconnu comme l'un des plus grands du littoral, offrant une variété de produits allant des denrées alimentaires aux articles artisanaux. Il constitue un lieu de rencontre privilégié pour les habitants et les visiteurs, dans une ambiance conviviale et animée.

SAINT-NAZAIRE D'AUDE

Place de la République, au cœur du village : tous les dimanches matin de 9h à 13h. Produits locaux et de saison, dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

SAINT-MARCEL-SUR-AUDE

Place Nationale, au cœur du village : tous les mardis et vendredis matin, de 8h à 12h. Produits locaux, fruits et légumes frais, fromages, charcuteries, et autres spécialités régionales



EN MAI VAPOTE CE QU'IL TE PLAÎT



Savourez les fruits
Sentez les fleurs
Respirez autrement



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

10 Bd Docteur Lacroix - Narbonne

04 68 70 91 05

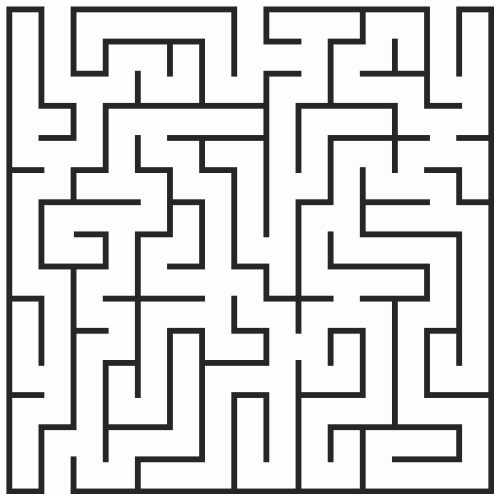
JEUX POUR ENFANTS

LE JOLI MOIS DE MAI

LABYRINTHE

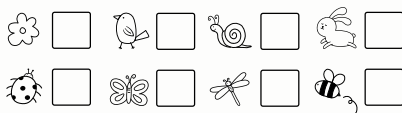


AIDE MIREILLE L'ABEILLE À TROUVER
LES FLEURS



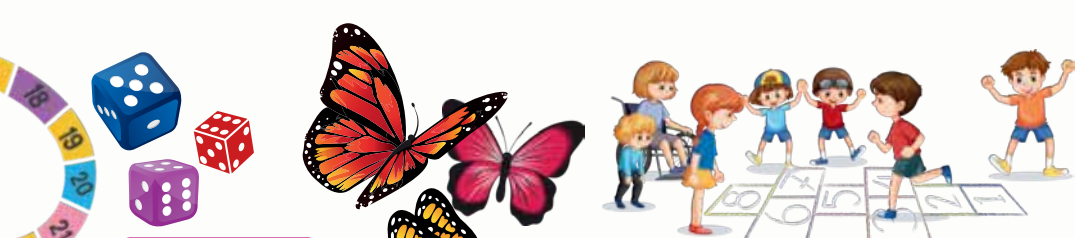
CHERCHE ET TROUVE

COLORIE. COMPTE ET ÉCRIS LES
NOMBRES DANS LES CASES

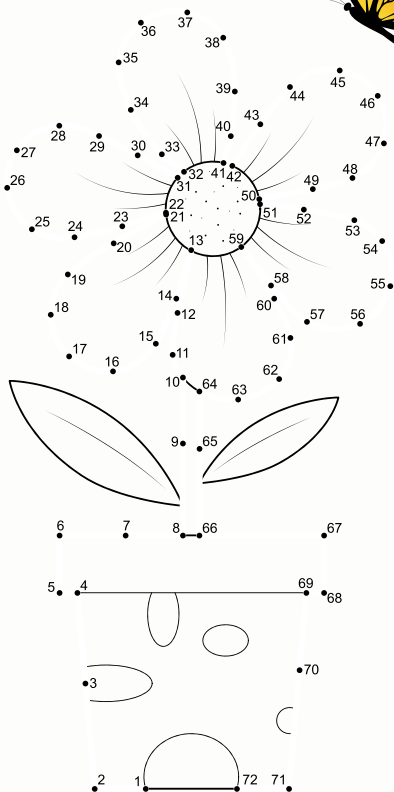


JEU DES 7 DIFFÉRENCES

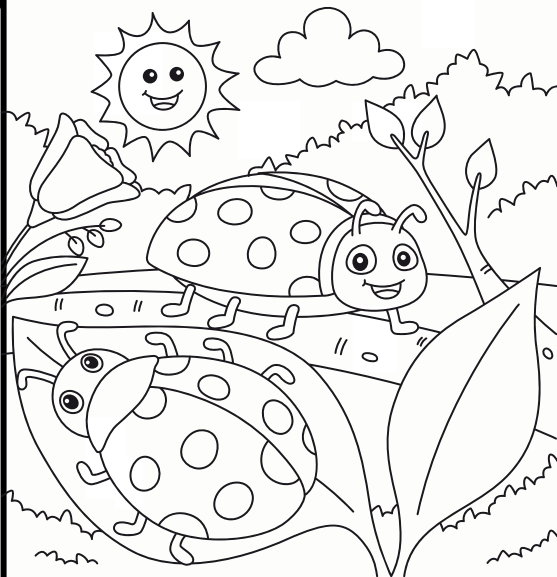




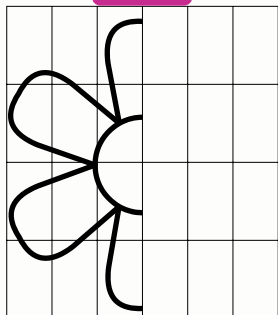
RELIE LES POINTS



COLORIAGES



GÉOMÉTRIE





URBAN

JOLI MOIS DE MAI

LE JOLI MOIS DE MAI DANS LES PAGES D'UN LIVRE

Le mois de mai invite à la flânerie, aux siestes à l'ombre et aux romans qu'on ne lâche plus... Que ce soit sur un banc fleuri, sur la plage ou dans un coin de jardin, voici notre sélection spéciale "lectures en liberté" pour accompagner vos journées de printemps.

POUR RÊVER ET S'ÉMOUVOIR

 **Changer l'eau des fleurs** – Valérie Perrin
Un roman sensible et lumineux, porté par une héroïne attachante. À lire avec un mouchoir... et un sourire.

 **Les gratitudes** – Delphine de Vigan
Court, percutant, plein de tendresse. Sur la mémoire, les liens, la parole donnée.



POUR S'ÉVADER

 **Le cercle littéraire des amateurs d'épluchures de patates** – M.A. Shaffer & A. Barrows
Un roman épistolaire drôle et émouvant, qui sent bon les tartes, les lettres oubliées et l'amitié.

 **Wild** – Cheryl Strayed
Récit d'une femme en quête d'elle-même sur les sentiers du Pacifique. Puissant et ressourçant.



• PETITS BIJOUX POUR GRANDS MOMENTS

 **L'homme qui plantait des arbres** – Jean Giono
Une fable écologique et poétique, à (re)découvrir pour se reconnecter à l'essentiel.

 **Le Petit Prince** – Antoine de Saint-Exupéry
Incontournable. Chaque relecture est une nouvelle aventure.



LÉGERS COMME UNE BRISE DE MAI

 Et que ne durent que les moments doux – Virginie Grimaldi
Tendres, drôles, réconfortants... des instants volés au tumulte.

 **La délicatesse** – David Foenkinos
Un ton léger et poétique, idéal pour une lecture entre deux rayons de soleil.



 À glisser dans le sac, à offrir, à partager...
Ces livres sont des compagnons parfaits pour les beaux jours.



La Foire de printemps du Grand Narbonne
Du mercredi 7 au dimanche 11 mai 2025
10h - 19h - entrée libre et gratuite
Parc des expositions - Narbonne



Le Salon du Livre du Grand Narbonne
Les samedi 17 et dimanche 18 mai 2025
10h - 19h (samedi) - 10h à 17h (dimanche)
Cours Mirabeau - Narbonne



TF1 21.10 FAST & FURIOUS 9 23.45 Caux qui veulent ma mort ★, film	france.2 21.10 LE GRAND BAIN ★ ★ Film 23.10 Beau Geste, mag.	france.3 21.05 MCDONALD & DODDS Série 22.35 McDonald & Dodds, série	CANAL+ 21.05 RUGBY : MONTPELIER / BORDEAUX 23.20 Saturday night live	france.5 21.05 LE MONDE EN FACE Documentaire 22.35 Giscard et l'Europe..., doc.	6 21.10 CAPITAL Magazine 23.15 Enquête exclusive, mag.
arte 21.00 LE VENT DE LA PLAINE Film 23.00 Call me Kate, doc.	W9 21.10 LE CERVEAU ★ Film 23.20 Tendre et saignant ★, film	TMC 21.15 ESPRITS CRIMINELS Série 23.00 Esprits criminels, série	TFX 20.55 COEXISTER ★ Film 22.25 Sous le même toit ★, film	LCP 21.05 LA SÉANCE DE REMBOB'INA Mag. 23.15 Ces idées qui gouvernent...	.4 X 21.00 L'AMOUR CHEZ LES AUTRES 22.45 Le Splendid, l'incredible histoire
C STAR 21.10 FOOT : ARKEMA PREMIÈRE LIGUE 23.00 L'art du sexe, téléfilm	W9 21.05 TINY HOUSE NATION Doc. 22.45 Tiny House Nation, doc.	LCI 20.00 FACE À MARGOT HADDAD Magazine 22.00 22H Rochebin, mag.	TF1 21.10 LA BOUM ★ Film 23.15 Mamma Mia ! Here we go again ★, film	C NEWS 21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 100 % politique week-end	AB1 21.05 WANTED : CHOISIS TON DESTIN ★ 22.45 L'Equipe du Soir, mag.
6ter 21.10 L'ARNAQUEUR ★ Film 23.10 Kaamelott, série	RMC 21.10 100 JOURS AVEC LES SECOURS 22.35 100 jours avec les secours, doc.	RMC 21.10 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 23.00 Faites entrer l'accusé, doc.	TF1 21.05 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie	RTL9 20.55 6 JOURS, 7 NUITS ★ Film 22.45 Le collectionneur ★, film	AB1 20.55 LE LIVRE PERDU DES SORTILÈGES 22.35 Le livre perdu des sortilèges

TF1 21.10 SAM Série 23.10 New York, unité spéciale, série	france.2 21.10 MEURTRES AU PARADIS Série 23.10 Meurtres au paradis, série	france.3 21.05 DJANGO UNCHAINED ★ ★ Film 23.45 Outremer, doc.	CANAL+ 21.10 CIMETIERE INDIEN Série 23.20 Lee Miller ★, film	france.5 21.05 LE MONDE SECRET DES FORÊTS Doc. 22.30 C ce soir, mag.	6 21.10 MARIÉS AU PREMIER REGARD 23.25 Mariés au premier regard
arte 20.55 WEEK-END A ZUYDGOOTE ★ 23.00 La femme de Tchaïkovski ★,	W9 21.10 L'AGENCE TOUS RISQUES ★ Film 23.20 Sister act acte 2 ★, film	TMC 21.25 IRON MAN 2 ★ Film 23.40 Iron Man ★, film	TFX 21.10 APPELS D'URGENCE 23.25 Appels d'urgence, mag.	LCP 20.35 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	.4 X 21.00 CULTUREBOX, LE SHOW 22.20 Planète Rap, mag.
C STAR 21.10 JEREMY FERRARI : VENDS 2 PIÈCES A BEYROUTH 23.30 Laura Laune	W9 21.05 LE MEILLEUR PÂTISSIER CÉLÉBRITÉS 22.15 Le meilleur pâtissier célébrités	LCI 20.00 FACE À DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	TF1 21.10 THE SPY CODE ★ Film 23.10 Nuclear Target, téléfilm	C NEWS 21.00 100 % POLITIQUE 23.30 Édition de la nuit	AB1 21.15 FOOT : FRANCE / PORTUGAL 2006 23.30 The Poison Rose, film
6ter 21.10 KAAMELOTT Série 23.00 Kaamelott, série	RMC 21.10 LE TRÉSOR PERDU DES TEMPLIERS 22.00 La véritable histoire des Templiers, doc.	RMC 21.15 VINTAGE MECANIC Documentaire 22.45 Vintage Mecanic, doc.	TF1 21.05 CRIMES Magazine 22.45 Crimes, doc.	RTL9 20.55 DESTINATION FINALE ★ Film 22.40 Destination finale 5 ★, film	AB1 20.55 DR HOUSE Série 22.30 Dr House, série

LE PROGRAMME SPECTACLES

09 & 10/05/25
21H00

18€



"À 60 ANS, IL DÉCOUVRE"

Paul Adam

Café Théâtre de la Poste - FOIX

16/05/25
20H00

10-30€



"ORCHESTRE NATIONAL DU CAPITOLE"

Marie Jacquot avec Bogdan Luts

théâtre + cinéma - Narbonne

09/05/25
20H00

A PARTIR DE
35€



"UNE HEURE À TUER"

WALY DIA

Arena - NARBONNE

16 & 17/05/25
21H00

18€



"NEVER MORTE"

Yvette Leglaire

Café Théâtre de la Poste - FOIX

17/05/25
18H00

6-14€



"CÉLESTE, MA PLANÈTE"

Didier Ruiz - La Cie des Hommes

théâtre + cinéma - Narbonne

13/05/25
20H00

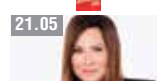
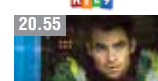
A PARTIR DE
25€



"MUSIC IS COMING"

Lords of the Sound

Arena - NARBONNE

TF1  KOH-LANTA - LA REVANCHE DES 4 TERRES Jeu 23.40 Koh-Lanta	france.2  AUX ORIGINES, L'ESCLAVAGE Doc. 23.00 Haïti, la rançon de l'indépendance	france.3  FACE A FACE Série 22.45 Face à face, série	CANAL+  ANORA ★★ Film 23.25 Les graines du figuier sauvage ★★, film	france.5  ALCOOL AU FEMIN, ELLES BRISENT LE TABOU Doc. 22.15 C ce soir, mag.	6  9-1-1 Série 22.50 9-1-1, série
arte  ZELENSKY (1/2) Documentaire 22.45 Pologne, lutte pour l'avenir, doc.	W9  SALT ★ Film 23.00 Les Flammes	TMC  INÉMODABLE N° 2 Magazine 23.00 52 minutes de mode...	TFX  BELLE FILLE ★ Film 23.05 Coexister ★, film	LCP  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	.4 X  CONCOURS EUROVISION DE LA CHANSON 23.15 Basique, le concert, spectacle
C STAR  LA FOLIE DU CAMPING-CAR 23.05 La folie du camping-car,	 BIGFOOT JUNIOR ★★ Film 22.50 Le meilleur des What The fun games	LCI  FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	TF1  CAMPING PARADIS Série 23.05 Camping Paradis, série	C NEWS  100 % POLITIQUE 23.30 Édition de la nuit	L'EQUIPE  L.A. RUSH Téléfilm 23.00 L'Equipe du Soir, mag.
6ter  JOURS DE TONNERRE ★ Film 23.10 Les Reines de la route, doc.	RMC  DEEPWATER ★ Film 22.55 Plate-forme Deepwater, doc.	 TIGRE ET CAÏMAN Documentaire 22.35 Rafale, mirage, doc.	 SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES 22.55 Snapped : les femmes tueuses	RTL9  UNSTOPPABLE ★ Film 22.50 Blindés ★, film	AB1  PERSON OF INTEREST Série 22.35 Person of Interest, série

TF1  GREY'S ANATOMY Série 22.50 Grey's Anatomy : Station 19, série	france.2  LES AILES COLLÈS Téléfilm 22.45 Infrarouge, doc.	france.3  DES RACINES & DES AILES Magazine 23.05 La France en beau, doc.	CANAL+  THE SUBSTANCE Film 23.25 L'amour out ★★, film	france.5  LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.40 C ce soir, mag.	6  TOP CHEF Jeu 23.35 Top chef, jeu
arte  VOLVER ★★ Film 22.55 Leila et ses frères ★, film	W9  LOUANE Documentaire 23.00 La petite histoire de France, série	TMC  VINCENT DEDIEENNE - UN SOIR DE GALA 23.15 90' Enquêtes, mag.	TFX  CLEANERS LES EXPERTS DU MENAGE 23.05 Cleaners les experts du ménage	LCP  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	.4 X  BARTON FINK ★ 22.55 Cérémonie d'ouverture du Festival de Cannes
C STAR  RAMBO III ★ Film 22.55 Rambo II : la mission ★, film	 MALCOLM Série 22.15 Malcolm, série	LCI  FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	TF1  FAST AND FURIOUS ★ Film 23.05 Fast and furious : Tokyo drift ★, film	C NEWS  100 % POLITIQUE 23.30 Édition de la nuit	L'EQUIPE  BASKET-BALL : FINALE FEMININE 23.05 L'Equipe du Soir, mag.
6ter  ÇA RESTE ENTRE NOUS ★ Film 22.50 Objectif maison, doc.	RMC  100 JOURS AVEC LES GENDARMES 23.55 Fic Story, doc.	 TOP GEAR FRANCE 10 Doc. 23.00 Gumball 3000, doc.	 CASTLE Série 22.45 Castle, série	RTL9  THE RYAN INITIATIVE ★ Film 22.45 Poursuite, film	AB1  CATCH : WWE RAW Sport 23.45 Catch : WWE NXT 2025, sport



Réservez VOTRE TAXI

Leucate | **Port-Leucate** | **Leucate-plage**
La Franqui | **Salles-d'aude**

 **TOUTES DISTANCES / TOUS TRANSPORTS**



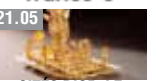
**Jusqu'à
7 places**

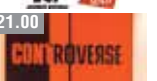


06 51 64 17 51



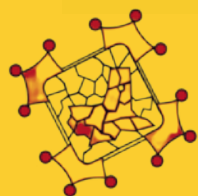
narbonne@taxi-tf.fr

TF1  21.10 HPI Série 23.30 HPI, série	france.2  21.10 ENVOYE SPECIAL Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag.	france.3  21.00 CASSANDRE Série 22.50 La France en vrai, doc.	CANAL+  21.10 DGSI, LA MAISON DU SECRET Doc. 23.20 Clique, mag.	france.5  21.05 CITES D'OR, LE GRAND MALENTENDU 22.45 C ce soir, mag.	6  21.10 CAUCHEMAR EN CUISINE Magazine 22.55 Cauchemar en cuisine, mag.
arte  20.55 LE PRIX DE LA PAIX Série 22.40 Le prix de la paix, série	W9  21.10 GLASS ★★ Film 23.30 Sans répit, téléfilm	TMC  21.25 JUSTICE LEAGUE ★ Film 23.30 90' Enquêtes, mag.	TFX  21.10 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATTOAGES 10 23.15 Tattoo Cover	LCP  20.30 ZED - ZONE D'EDUCATION DOCUMENTAIRE 22.00 Sens Public, mag.	.4 X  21.00 CONCOURS EUROVISION DE LA CHANSON 23.15 Louane à l'Olympia
C STAR  21.10 Y'A QUE LA VERITE QUI COMPTE 23.05 Y'a que la vérité qui compte	 21.05 MA FAMILLE D'ABORD Série 22.20 Ma famille d'abord, série	LCI  20.00 FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	TF1  21.10 NEW YORK SECTION CRIMINELLE 10 Série 22.50 New York section criminelle, série	C NEWS  21.00 100 % POLITIQUE 23.30 Edition de la nuit	L'EQUIPE  21.05 FLECHETTES : PREMIER LEAGUE 00.00 L'Equipe du Soir, mag.
6ter  21.10 VIVE LE CAMPING, VACANCES EN FAMILLE Mag. 23.20 Vive le camping	RMC  21.10 ALIEN FICTION 10 Documentaire 23.50 L'apocalypse des dinosaures, doc.	RMC  21.15 FLIC STORY 10 Documentaire 23.35 Flic Story, doc.	 21.05 THE GREATEST SHOWMAN ★ Film 23.00 Les reines du ring ★, film	RTL9  20.55 DESPERADO ★ 10 Film 22.45 The Professional ★, film	AB1  20.55 PERSON OF INTEREST Série 22.35 Person of Interest, série

TF1  21.10 MASK SINGER 23.40 Mask Singer	france.2  21.10 CAPITAINE MARLEAU Série 22.50 Capitaine Marleau, série	france.3  21.05 LA CARTE AUX TRESORS 23.25 La carte aux trésors	CANAL+  21.00 FOOT : ARKEMA PREMIERE LIGUE 23.20 Venom : the last dance ★, film	france.5  21.05 ARMAGEDDON TIME ★ Film 22.55 C ce soir, mag.	6  21.10 MISSION IMPOSSIBLE : PROTOCOLE FANTOME ★★ 10 23.25 Night and Day ★
arte  20.55 UN TÉMOIN EN-COMBRANT Téléfilm 22.30 Céline Dion à l'Eurovision, doc.	W9  21.10 ENQUÊTE D'ACTION 10 Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	TMC  21.25 90' ENQUÊTES Magazine 22.50 90' Enquêtes, mag.	TFX  21.10 BABY BOOM Documentaire 22.40 Baby Boom, doc.	LCP  21.00 CONTROVERSE Magazine 22.00 Le plus vite du monde, doc.	.4 X  21.00 CLOSE ★★ Film 22.40 Marcello Mastroianni, irrésistiblement libre, doc.
C STAR  21.10 GREG GUILLOTIN : LE PIRE STAGIAIRE 2025 22.55 Greg Guillotin	 21.05 LES AVENTURES DE SPIROU ET FANTASIO 22.50 Un jour sans fin ★, film	LCI  20.00 FACE A MARGOT HADDAD Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.	TF1  21.10 NEW YORK, UNITE SPECIALE 10 Série 22.50 New York, unité spéciale, série	C NEWS  21.00 100 % POLITIQUE 23.30 Edition de la nuit	L'EQUIPE  20.55 BASKET-BALL : FINALE FEMININE 23.00 L'Equipe du Soir, mag.
6ter  21.10 BONES Série 22.40 Bones, série	RMC  21.10 LE BIGDIL DES ANNEES 90 22.35 Le Bigdil des années 90	 21.15 LA LISTE DE SCHINDLER : LA VÉRITABLE HISTOIRE 22.20 Nazis..., doc.	 21.05 HÉRITAGES 10 Magazine 22.55 Héritages, mag.	RTL9  20.55 WORLD WAR Z ★ Film 23.00 L'expérience interdite ★, film	AB1  20.55 LUCIFER 10 Série 23.00 Lucifer, série

6.7.8
JUIN
2025

GRUISSAN
TOURISME



LES
FESTEJADES
TERRE ET MER



**URBAN
RECETTES**



PREMIÈRES GOURMANDISES

☀️ RECETTES DE MAI EN FLEURS ET EN SOLEIL ☀️

En mai, la cuisine prend des airs de jardin.

Les fleurs comestibles s'invitent dans nos assiettes, les légumes nouveaux débordent de fraîcheur, et les fruits commencent à sucrer la vie...

Voici deux recettes inspirées du terroir et du soleil du Sud.

Côté salé

🌻 TIAN DE LÉGUMES PRINTANIERES & FLEURS DE BOURRACHE 🌻

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 2 courgettes, 2 carottes, 1 patate douce
- 1 oignon rouge
- 1 poignée de tomates cerises
- Thym frais, huile d'olive, sel, poivre
- Quelques fleurs de bourrache ou capucines (non traitées)

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C. Coupez les légumes en fines rondelles.
2. Disposez-les debout dans un plat huilé, en alternant les couleurs.
3. Glissez l'oignon émincé et les tomates cerises par-dessus.
4. Arrosez d'huile d'olive, parsemez de thym, salez, poivrez.
5. Enfouissez 45 minutes.
6. Juste avant de servir, déposez quelques fleurs de bourrache pour la touche finale.

🌿 Un plat qui sublime les produits simples, aussi beau que bon.

Côté sucré

🍓 TARTE CRÉMEUSE À LA FLEUR DE SUREAU ET FRAISES GARIGUETTE 🍓

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 1 pâte sablée maison ou du commerce
- 250 g de fraises gariguettes
- 250 g de mascarpone
- 10 cl de crème liquide
- 3 c. à soupe de sirop de fleur de sureau (ou sirop de rose)
- 1 c. à soupe de sucre glace
- Quelques pétales de fleurs comestibles (pensées, violettes, etc.)

PRÉPARATION

1. Faites cuire la pâte à blanc 20 min à 180°C. Laissez refroidir.
2. Fouettez le mascarpone, la crème, le sucre et le sirop.
3. Garnissez la pâte refroidie avec cette crème.
4. Disposez les fraises en rosace, ajoutez quelques fleurs.
5. Servez très frais, avec un thé glacé maison ou un limoncello.

🍓 Une tarte aussi jolie que délicate, parfaite pour un goûter de mai au jardin.

ça sent le
Printemps !

sucrées



crémoux

tendres



savoureuses



frais



fondants

aux Halles de Narbonne

www.narbonne.halles.fr



HOROSCOPE & JEUX

BÉLIER du 21 mars au 20 avril

Travail-Argent : toutes les démarches que vous entreprendrez devant bientôt avoir des retombées bénéfiques. **Amour :** vous risquez pas l'ennui de charger une tactique qu'ignoriez ? **Santé :** troubles du sommeil possibles.

TAUREAU 21 mai

Travail-Argent : vous vous attardez au travail avec des objectifs précis ! **Amour :** si vous pensez que l'amour de votre partenaire vous est totalement acquis, vous risquez d'être surpris. **Santé :** baisse de tonus physique et moral.

GÉMEAUX 21 juin

Travail-Argent : ne soyez pas trop défaitiste, même si vos efforts tardent à porter leurs fruits. **Amour :** l'harmonie qui régnait dans votre vie affective pourrait céder la place à un climat de tension. **Santé :** -Stress-

CANCER 22 juillet

Travail-Argent : vous traversez une période d'attente active. **Amour :** vous vivez des moments de joie liés à une amitié ou un amour récemment naissant. **Santé :** légère chute d'énergie.

LION 22 août

Travail-Argent : vous auriez bien besoin d'une occasion d'améliorer vos revenus. **Amour :** votre partenaire pourrait vous trouver un peu indiscipliné ou encore un peu trop expansif à son goût. **Santé :** tout va bien.

VIERGE 22 septembre

Travail-Argent : tout est là pour concourir à la réalisation de vos projets. **Amour :** appréciez à sa juste valeur la sincérité de la personne qui partage votre vie. **Santé :** vous êtes branché sur 100 000 volts.

BALANCE 22 octobre

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

SCORPION 22 novembre

Travail-Argent : gardez-vous de balancer les bras face aux obstacles ! **Amour :** vos efforts pour ramener le calme dans votre foyer porteront leurs fruits. **Santé :** belle énergie.

SAGITTAIRE 22 décembre

Travail-Argent : vous pourriez trouver un environnement favorable pour mener à bien les tâches qui vous incombent. **Amour :** une semaine conflictuelle avec risque de climat déplaisant en famille. **Santé :** votre entortillage sera capricieux.

CAPRICORNE 20 janvier

Travail-Argent : vous êtes dans le secteur dans lequel vous pourriez avancer sans risquer les faux pas. **Amour :** vous aurez de très bons contacts avec votre entourage. **Santé :** un jogging matinal vous ferait le plus grand bien.

VERSEAU 19 février

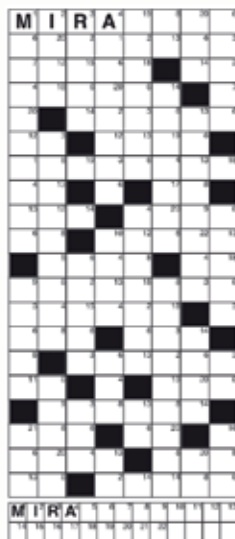
Travail-Argent : cette fois-ci encore, ce n'est pas le domaine du travail qui est en jeu. **Amour :** vos liens affectifs ne devraient pas vous préoccuper beaucoup ces jours-ci. **Santé :** réfléchissez la pression.

POISSONS 20 mars

Travail-Argent : Prudence ! Une entente, une décision subite d'un supérieur pourrait changer vos projets. **Amour :** harmonieuse période sentimentale. **Santé :** la forme revient avec le moral.

LES MOTS CODÉS

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



MOTS CROISÉS



HORIZONTALEMENT

I. Force. II. Tromper par de faux prétextes. Bouclier. III. Hit. Alliage de fer. IV. Chamols. Nid d'aigle. V. Argile. Mammifère plantigrade lemmelle. VI. Être grand ouvert. Partie d'une voile. VII. Méta précieux. Lieu élevé. VIII. Film américano-grec (... le Grec) Adverbe. IX. Réfuta. À régler. Prise d'arts martiaux. X. Absolu des dans leurs opinions.

VERTICALEMENT

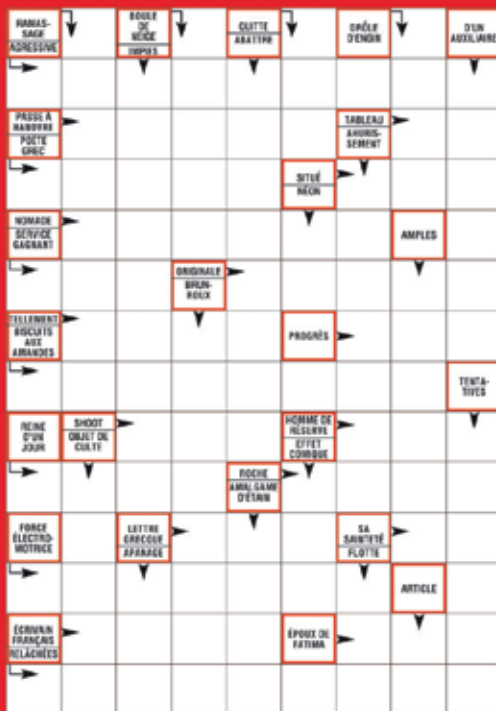
A. Ville de Bavière. B. Canon court. Neuf romain. C. Antilope Zone d'aménagement concerté. D. Abîmer. Lettre grecque E. Réfléchi. Note. Pénible. F. Sélection. Vautours. G. Aéroport de Tokyo. H. Punisse avec rigueur. Curriculum Vitae. I. Poisson perroquet. Rivière du Congo. J. Elle passe à Chartres. Pares.

7 ERREURS



POUR LES GRANDS

MOTS FLÉCHÉS



MOT MYSTÈRE

Rayez dans la grille les mots de la liste pour découvrir le MOT MYSTÈRE dont voici la définition : EFFRAIE PEUT-ÊTRE MAIS NE FAIT PEUR QU'À CERTAINS (8 lettres)

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

ANDAIN
ANÉMIEES
BINIOU
BISTRO
BLESSURE
BLOCUS
CHÉTIF
CITRIN
COMBATIF
COURBE
DÉFINI
DOMINÉ
DRIVES

ECLIPSE
ÉOLITHES
ÉTHÉRÉ
FERREUX
GELÉES
GLUTEN
GOÉLAND
HUITRE
IBIDEM
IMPOSÉ
IMPURETÉ
INTERSECTION
LISAGE

MAIEUTIQUE
PUTSCH
REFUSÉE
REMÈDE
SANTON
SCHLICH
SÉCABLE
TÆNIA
TOSCAN
VÉRITÉ
VERNAL

SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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



SOLUTIONS
URBAN TV

LE PROGRAMME

PÉTANQUE

DE L'AUDE

09H00

DIMANCHE 04 MAI 2025 - PORTEL-DES-CORBIÈRES
AUDE TRIPLETTES MASCULINS

14H00

Dimanche 04 MAI 2025 - GRUISSAN
DOUBLETTES MASCULINS

14H00

JEUDI 08 MAI 2025 - GRUISSAN
TRIPLETTES MIXTES

14H30

DIMANCHE 11 MAI 2025 - GRUISSAN
CHALLENGE "MAISON CRUZOT" DOUBLETTES

MARDI 06 MAI 2025
2EME JOURNEE
C.D.C VÉTÉRANS

MARDI 13 MAI 2025
3EME JOURNEE
C.D.C VÉTÉRANS



NOUVEAU ! VOTRE VILLA T4 EN CENTRE VILLE

À VENDRE :

3 villas T4 avec **double garage** et jardin indépendant.
Situées quartier de **Cassayet**, en face de **l'hôpital** et à côté
de **l'école Jules Ferry**.



CONTACTEZ NICOLAS POURSIN - 06 86 38 59 97



Siège social : 1 allée du Ragondin 11100 Narbonne
www.sm-maisons.com
04 68 65 03 55

NOUVELLE SWIFT HYBRID

PLACE À L'EXALTATION



À PARTIR DE

159€/MOIS⁽¹⁾ ENTRETIEN INCLUS⁽²⁾
LLD 37 mois - 1^{er} loyer 4 000 €

Plus sophistiquée et intelligente que jamais, la nouvelle Suzuki Swift Hybrid bénéficie du savoir-faire technologique et de l'innovation historique de Suzuki en matière d'hybridation. Avec sa personnalité et son design iconique toujours aussi expressifs, son expérience de conduite exaltera votre quotidien. Réservez dès à présent votre essai sur [suzuki.fr](https://www.suzuki.fr)

A 99 gCO₂/km



Consommations mixtes gamme Suzuki Swift (WLTP) : 4,4 à 4,9 l/100 km.

(1) Location Longue Durée pour 37 mois et 30 000 kilomètres pour une Nouvelle Suzuki Swift 1.2 Hybrid Advantage, 1^{er} loyer de 4 000 €, puis 36 loyers de 159 €. Offre réservée aux particuliers, valable du 01/04/2025 au 30/09/2025 inclus, dans le réseau participant. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par Suzuki Finance, établissement 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 : Nouvelle Suzuki Swift 1.2 Hybrid Pack hors option peinture métallisée So'Color, aux mêmes conditions puis 36 loyers de

192€/mois.

(2) 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, 7/7 au véhicule et aux passagers - Garantie Perte Financière, souscrite auprès de Cofici Assurances Risques Divers, S.A. au capital de 21 002 240 €, 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 Prudential et de Résolution, 4 Place de Budapest - CS 92459 - 75 436 Paris Cedex 09, pour les garanties Valeur d'Achat, Assurance complémentaire et Evénements imprévus, et d'Incendie Assurance, S.A. au capital de 2 358 816,00 euros - B 327 061 339 RCS Nanterre - Siège social : 93 rue nationale 92100 Boulogne-Billancourt - Entreprise régie par le Code des assurances et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudential et de Résolution, 4 Place de Budapest - CS 92459 - 75 436 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. Tarifs TTC clés en main conseillé au 01/04/2025. Voir détails sur [suzuki.fr](https://www.suzuki.fr) ou auprès de votre concessionnaire.

Garantie constructeur 3 ans ou 100 000 km au 1^{er} terme échu.

Pensez à covoiturer. #SeDéplacerMoinsPolluer