

URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.



La
nuit
du
midi
SIGEAN
JEUDI 5
JUN 2025

19h
23h

Dégustations
Concert du groupe Slice
DJ set par DJ Highstyle
Village de vignerons et de producteurs
Foodtrucks, brasseur et produits locaux

Côte du Midi
cotedumidi.com

L'ESPACE Balnéo



**OUVERT
7J/7**

SPA ♦ MASSAGES
RIVIÈRE À COURANT
SAUNAS ♦ HAMMAM



GRUISSAN
L'ESPRIT MÉDITERRANÉE

1 entrée 2h30
Balnéo

~~20€~~ **17€**

sur présentation de ce coupon
Offre valable jusqu'au 26 juin 2025

www.gruissan-balneo.com
04 68 75 60 50

LE PROGRAMME

CULTURE & LOISIRS

Jusqu'au
09
JUN



Peintures de lumière, les vitraux de la cathédrale de Narbonne

Narbonne - Palais des archevêques



Jusqu'au
09
JUN



Marché gourmand italien

Espace Média Grand Narbonne



01^{er}
JUN



Vide-grenier de Gaston-Bonheur

Narbonne-Plage - Front de Mer



04
JUN



Jeux vidéos : Sur les pas de Léonard de Vinci

Espace Média, L'Atelier, à Narbonne



06-08
JUN



Faites un petit tour aux jardins !

À Narbonne et à Sallèles-d'Aude



07-09
JUN



Les Natur'ailes fêtent leur 10^e édition !

Front de mer, à Narbonne-Plage



Jusqu'au
30
NOV



Fontfroide à travers l'oeil de Gustave FAYET

Narbonne - Abbaye de Fontfroide





**URBAN
Écologie**



La Journée Mondiale de la bicyclette

La Journée Mondiale de la bicyclette coïncide avec l'Inauguration d'un Nouveau service de Location de Vélos à Assistance Électrique à Narbonne : Citivélo !

Après Gruissan qui offre ce service à la Capitainerie du Port, Narbonne a franchi une étape significative vers une mobilité plus durable avec l'inauguration d'un nouveau service de location de vélos à assistance électrique !

Ce service coïncide parfaitement avec les valeurs promues par cette journée internationale, marque un tournant dans notre engagement pour un environnement plus vert et une qualité de vie améliorée pour tous les citoyens.

La Journée Mondiale du Vélo, célébrée chaque année le 3 juin, vise à promouvoir les nombreux avantages du vélo, tant pour la santé que pour l'environnement.

En choisissant cette période symbolique pour lancer le nouveau service de location de vélos à assistance électrique, notre ville envoie un message fort en faveur de la mobilité douce et durable.

Les vélos à assistance électrique, ou VAE, sont une solution idéale pour ceux qui souhaitent se déplacer de manière écologique sans pour autant renoncer au confort. Grâce à leur assistance électrique, ils permettent de parcourir de plus longues distances et de gravir des côtes sans effort excessif, rendant le vélo accessible à un plus grand nombre de personnes.

Le nouveau point de location, situé en plein cœur de la ville à la Gare routière de Narbonne, offre 170 vélos à assistance électrique, disponibles à la location pour des durées variables, allant du mois à l'année. Les tarifs ont été étudiés pour être accessibles à tous, avec des réductions pour les abonnements longue durée.

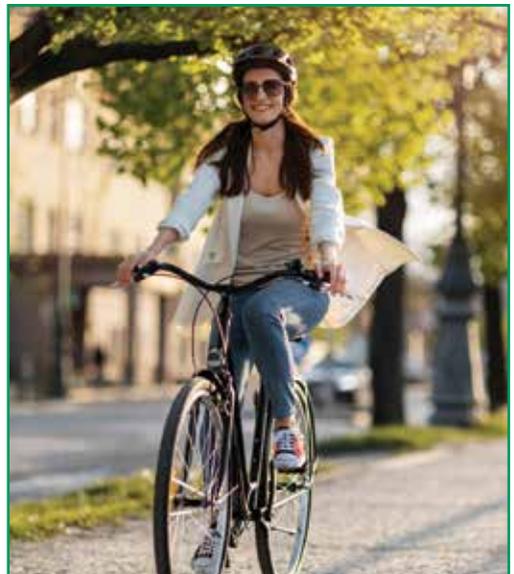
Cette initiative s'inscrit dans une politique plus large de promotion des modes de transport doux. Elle complète les pistes cyclables existantes et les autres mesures mises en place pour encourager les déplacements à vélo. En réduisant l'usage de la voiture, nous contribuons à diminuer les émissions de CO2 et à améliorer la qualité de l'air, tout en favorisant une vie plus active et plus saine.

Allez découvrir ce nouveau service et profitez des nombreux avantages du vélo à assistance électrique. Que ce soit pour vos trajets quotidiens, vous rendre au travail, vos loisirs ou simplement pour le plaisir de pédaler, les VAE sont une solution pratique et écologique.

En cette Journée Mondiale de la bicyclette, prenons tous ensemble le chemin d'une mobilité plus durable. Contribuons tous ensemble à faire de notre ville un exemple en matière de transport écologique.

Pour plus d'informations sur les tarifs et les modalités de location, rendez-vous sur le site du Grand Narbonne : www.legrandnarbonne.com

Ensemble, pédalons vers un avenir plus vert !



Juin : Le Mois de la Renaissance

Chers lecteurs et lectrices,

Juin est enfin là, apportant avec lui la promesse de jours plus longs, de températures plus douces et d'une énergie renouvelée. Ce mois marque le début de l'été, une période où notre communauté s'anime et se rassemble pour célébrer la vie et la nature.

Ce mois-ci, notre magazine met en lumière les événements locaux qui font la richesse de notre région. Des marchés de produits locaux aux festivals de musique en plein air, il y a quelque chose pour tout le monde. Ne manquez pas **la Nuit du Midi**, qui se tiendra le Jeudi 05 juin à Sigean. C'est une occasion unique de découvrir des talents et des produits de nos terroirs, et de profiter de spectacles gratuits en famille. C'est aussi la période idéale pour profiter des spectacles à découvrir dans ce magazine, de prendre un bol d'air avec les **Natur'Ailes** à Narbonne Plage du 7 au 9 Juin...

Juin est également le mois idéal pour explorer les beautés naturelles de notre région.

La nature et les jardins sont en pleine floraison, offrant des paysages à couper le souffle, entre mer et terre... Prenez le temps de vous promener le long des

sentiers de randonnée ou de pique-niquer au bord du canal du midi ou en bord de mer.

Prenez le temps aussi pour une sortie familiale incroyable au cœur de Narbo Martius visitez le « **Clos de la Lombarde** »...

Ces moments simples sont souvent les plus précieux.

En ce mois de juin, prenons également le temps de réfléchir à notre impact sur l'environnement. Avec l'arrivée de l'été, il est crucial de rester conscients de notre consommation d'eau et d'énergie. Des gestes simples, comme éteindre les lumières inutiles ou utiliser des sacs réutilisables, peuvent faire une grande différence.

Et pourquoi pas, circulez en vélo pour cette **journée mondiale de la bicyclette** ???!!!

Enfin, juin est un mois de célébration et de gratitude. Célébrons les réussites de nos voisins, soutenons nos commerces locaux et prenons soin les uns des autres. Ensemble, nous pouvons faire de notre communauté un endroit encore plus accueillant et vibrant.

Bonne lecture et profitez bien de ce mois de juin !

L'équipe de L'Urban TV



Cabaret d'impro

Après un an de travail, les élèves des ateliers fêtent la fin d'année lors d'un spectacle d'improvisation théâtrale unique !

CABARET D'IMPRO

Théâtre de la Poste

Le 07 juin 2025

Café Théâtre – Foix

Spectacle à **21h00**

Programmation et réservation sur : www.theatredelaposte-foix.fr

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

<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>BÊTISIER 2025</p> <p>22.20 Bêtisier 2025</p> <p>arte</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p> <p>UNE SITUATION DÉLICATE Spectacle</p> <p>22.40 Quelle époque !</p> <p>W9</p>	<p>france-3</p> <p>21.05</p> <p>NOUVEAUX MEURTRES À SAINT-MALO</p> <p>22.40 Meurtres à l'île de Ré, téléfilm</p> <p>TMC</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.00</p> <p>FOOTBALL : PSG / INTER MILAN</p> <p>23.40 Juré n°2 ★★, film</p> <p>TFX</p>	<p>france-5</p> <p>21.00</p> <p>ÉCHAPPÉES BELLES Magazine</p> <p>22.30 Échappées belles, mag.</p> <p>LCP</p>	<p>6</p> <p>20.45</p> <p>FOOTBALL : PSG / INTER MILAN Sport</p> <p>23.30 NCIS, série</p> <p>.4 X</p>
<p>20.55</p> <p>SAUVER VENISE</p> <p>22.25 Le monde mystérieux des nauages, doc.</p> <p>C STAR</p>	<p>21.10</p> <p>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</p> <p>23.00 La petite histoire de France, série</p> <p>France</p>	<p>21.15</p> <p>COLUMBO Série</p> <p>23.00 90' Enquêtes, mag.</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p> <p>CHRONIQUES CRIMINELLES</p> <p>23.00 Chroniques criminelles, mag.</p> <p>TF1</p>	<p>21.00</p> <p>INTERNET, LE PIÈGE DU CLIC</p> <p>22.35 Adoption internationale..., doc.</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.00</p> <p>UNE PLACE SUR LA TERRE ★ Film</p> <p>22.35 Cherchez Hortense ★, film</p> <p>L'EQUIPE</p>
<p>21.10</p> <p>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag.</p> <p>22.55 Au cœur de l'enquête, mag.</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p> <p>LE GRAND BÊTISIER DES ANIMAUX</p> <p>22.50 Le grand bêtisier des animaux</p> <p>RMC</p>	<p>20.00</p> <p>FACE À MARGOT HADDAD Magazine</p> <p>22.00 22H Nivat - Cérin, mag.</p> <p>RMC</p>	<p>21.10</p> <p>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série</p> <p>23.00 Joséphine, ange gardien, série</p> <p>TF1</p>	<p>21.00</p> <p>FACE À MICHEL ONFRAY Magazine</p> <p>22.00 100 % politique week-end</p> <p>RTL9</p>	<p>21.05</p> <p>AUTO : COURSES DE CAISSES À SAVON</p> <p>22.55 L'Équipe du Soir, mag.</p> <p>AB1</p>
<p>21.10</p> <p>BONES</p> <p>Série</p> <p>22.40 Bones, série</p>	<p>21.10</p> <p>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</p> <p>23.00 Flic Story, doc.</p>	<p>21.10</p> <p>LE MYSTÈRE D'OAK ISLAND Doc.</p> <p>22.00 Le mystère d'Oak Island</p>	<p>21.05</p> <p>DIRTY DANCING ★★ Film</p> <p>23.30 Tous les chemins mènent à Rome</p>	<p>20.55</p> <p>ASSASSINS ★</p> <p>Film</p> <p>23.10 Desperado ★, film</p>	<p>20.55</p> <p>CATCH : WWE SMACKDOWN 2025</p> <p>23.30 Biographies WWE, doc.</p>

<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>THE BEEKEEPER Film</p> <p>23.10 Greenland - Le dernier refuge ★</p> <p>arte</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p> <p>LES CYCLADES ★</p> <p>Film</p> <p>23.00 Beau Geste, mag.</p> <p>W9</p>	<p>france-3</p> <p>21.05</p> <p>LES CARNETS DE MAX LIEBERMANN</p> <p>22.35 Les carnets de Max Liebermann</p> <p>TMC</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.05</p> <p>RUGBY : TOP 14 Sport</p> <p>23.20 Bad Boys - Ride or die ★, film</p> <p>TFX</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p> <p>LIBÉRATION(S), DANS LA JOIE ET LA DOULEUR Doc.</p> <p>22.45 Libération(s)</p> <p>LCP</p>	<p>6</p> <p>21.10</p> <p>UNE AMBITION INTIME Magazine</p> <p>22.50 Une ambition intime, mag.</p> <p>.4 X</p>
<p>21.00</p> <p>NE UN 4 JUILLET ★</p> <p>Film</p> <p>23.20 Oliver Stone, l'Amérique au vitriol, doc.</p> <p>C STAR</p>	<p>21.10</p> <p>BRIDGET JONES BABY ★ Film</p> <p>23.20 Bridget Jones : l'âge de raison ★</p> <p>France</p>	<p>21.15</p> <p>ESPRITS CRIMINELS Série</p> <p>22.55 Esprits criminels, série</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p> <p>MON COUSIN ★</p> <p>Film</p> <p>23.10 Marseille ★, film</p> <p>TF1</p>	<p>21.00</p> <p>REMBOB'INA Mag.</p> <p>23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.00</p> <p>UN CHAPEAU DE PAILLE D'ITALIE</p> <p>23.05 Atelier Figaro, spectacle</p> <p>L'EQUIPE</p>
<p>21.10</p> <p>CHICAGO FIRE Série</p> <p>22.45 Chicago Fire, série</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p> <p>TRANSFORMERS 2 : LA REVANCHE ★ Film</p> <p>23.45 Tiny House Nation, doc.</p> <p>RMC</p>	<p>20.00</p> <p>FACE À MARGOT HADDAD Magazine</p> <p>22.00 22H Rochebin, mag.</p> <p>RMC</p>	<p>21.10</p> <p>COMME UN CHEF ★ Film</p> <p>22.50 RRRrrrr !!! ★, film</p> <p>6ter</p>	<p>21.00</p> <p>EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine</p> <p>22.00 100 % politique week-end</p> <p>RTL9</p>	<p>20.30</p> <p>FOOTBALL : EURO U17 Sport</p> <p>22.55 L'Équipe du Soir, mag.</p> <p>AB1</p>
<p>21.10</p> <p>LA RAFLE ★</p> <p>Film</p> <p>23.20 Monsieur Batignole ★, film</p>	<p>21.10</p> <p>100 JOURS AVEC LES SECOURS</p> <p>23.10 100 jours avec les secours, doc.</p>	<p>21.10</p> <p>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Doc.</p> <p>22.35 Faites entrer l'accusé, doc.</p>	<p>21.05</p> <p>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</p> <p>23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie</p>	<p>20.55</p> <p>AVANT D'ALLER DORMIR ★ Film</p> <p>22.35 Sixième sens ★★, film</p>	<p>20.55</p> <p>LE LIVRE PERDU DES SORTILÈGES</p> <p>22.35 Le livre perdu des sortilèges</p>

DESTINATION HYBRIDE

Jusqu'au 30 juin !

CET ÉTÉ, SURFEZ SUR UNE VAGUE D'EXALTATION



SWIFT HYBRID

À PARTIR DE

159€ /MOIS⁽¹⁾

ENTRETIEN INCLUS⁽²⁾

LLD 37 mois - 1^{er} loyer 4 000 €

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 30/06/2025 inclus, dans le réseau participant. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par Suzuki Finance, département de Cofica Bail, S.A. au capital de 14 485 544 €, 399 181 924 RCS Paris, siège social : 1 boulevard Haussmann 75 009 Paris, ORIAS n° 07 023 197. Modèle présenté : Nouvelle Suzuki Swift 1.2 Hybrid

A 99 gCO₂/km



Pack hors option peinture métallisée So'Color, aux mêmes conditions puis 36 loyers de

(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 7j/7 au véhicule et aux passagers - Garantie Perte Financière, souscrite auprès de Cardif Assurances Risques Divers, S.A. au capital de 21 602 240 €, Siège social : 1, boulevard Haussmann, 75 009 Paris - 308 896 547 RCS Paris - Entreprise régie par le Code des assurances et soumise à l'Autorité de Contrôle 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'Icare Assurance, S.A. au capital de 2 358 816,00 euros - B 327 061 339 R.C.S Nanterre - Siège social : 93, rue nationale 92100 Boulogne-Billancourt ; Entreprise régie par le Code des assurances et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudential et de Résolution, 4 Place de Budapest - CS 92459 - 75436 Paris Cedex 09, pour la garantie d'Assistance Véhicule de remplacement et est distribuée par Cofica Bail en qualité de courtier en assurance. Conditions et limites de garanties disponibles sur simple demande. Tarifs TTC clés en main conseillé au 01/04/2025. Voir détails sur suzuki.fr ou auprès de votre concessionnaire.

192 €/mois

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

TF1 21.10  LE NÉGOCIATEUR Série 23.15 New York, unité spéciale, série	france-2 21.10  MEURTRES AU PARADIS Série 22.10 Meurtres au paradis, série	france-3 21.05  LE MUR DE L'ATLANTIQUE ★ 23.00 La ligne bleue, mag.	CANAL+ 21.10  PLAINE ORIENTALE 100 Série 22.00 The Agency, série	france-5 21.05  SALE TEMPS POUR LA PLANÈTE Documentaire 22.55 C ce soir, mag.	6 21.10  MARIÉS AU PREMIER REGARD 23.25 Mariés au premier regard
arte 21.00  HATARI ! ★ Film 23.30 Terence Hill - Un cowboy pacifiste, doc.	W9 21.10  ROCK ★ 100 Film 23.40 Le samaritain ★, film	TMC 21.25  KINGSMAN : SERVICES SECRETS ★ 23.45 Robin des Bois ★, film	TFX 21.10  APPELS D'URGENCE Mag. 22.15 Appels d'urgence, mag.	ICP 20.35  DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	4 X 21.00  CARMEN Spectacle 23.50 Marie-Laure Garnier, la Carmen de Cayenne, doc.
C STAR 21.10  LAURA LAUNE : LE DIABLE EST... 100 23.05 Jeremy Ferrari vend 2 pièces...	W9 21.05  LES PARCS D'ATTRACTIONS PRÉFÉRÉS DES FRANÇAIS 22.40 Les parcs...	LCI 20.00  FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	TF1 21.10  GODZILLA VS KONG ★★ 100 Film 23.10 Tenet ★, film	C NEWS 21.00  100 % POLITIQUE Edition de la nuit 23.30	L'EQUIPE 21.15  FOOT : FRANCE / ARGENTINE 2018 23.20 L'Equipe du Soir, mag.
6ter 21.10  KAAMELOTT Série 22.45 Kamelott, série	RMC 21.10  EMBOUEILLAGES, PARKINGS... Doc. 22.35 Embouteillages, parkings..., doc.	RMC 21.10  MECANIQUES AGRICOLES Doc. 22.30 Mécaniques agricoles, doc.	6ter 21.05  CRIMES 100 Documentaire 22.50 Crimes, doc.	RTL9 20.55  AMITYVILLE : THE AWAKENING ★ 100 22.30 You should have left, téléfilm	AB 1 20.55  DR HOUSE 100 Série 22.30 Dr House, série

TF1 21.10  KOH-LANTA - LA REVANCHE DES 4 TERRES 23.40 Koh-Lanta	france-2 21.10  MJEUX DANS MATÈTE ; PARLONS SANTÉ MENTALE 23.05 Sur l'Adamant	france-3 21.05  ALEX HUGO Série 22.40 Alex Hugo, série	CANAL+ 21.10  LES BARBARES ★ Film 22.50 L'heureuse étue, film	france-5 21.05  AU FIL DE L'EAU, LE NOUVEAU TOURISME FLUVIAL Doc. 22.55 C ce soir, mag.	6 21.10  9-1-1 100 Série 22.45 9-1-1, série
arte 21.00  LES COULISSES DE L'HISTOIRE Doc. 22.45 Heysel 1985, dans l'enfer de la foule	W9 21.10  ÉTAT DE CHOC 100 Magazine 23.10 État de choc, mag.	TMC 21.25  90' ENQUÊTES Magazine 22.50 90' Enquêtes, mag.	TFX 21.10  LE COUP DU SIÈCLE Film 22.55 Bad moms 2 ★, film	ICP 20.30  DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	4 X 21.00  CULTUREBOX, LE SHOW Planète Rap, mag.
C STAR 21.10  LA FOLIE DU CAMPING-CAR 23.05 La folie du camping-car, doc.	W9 21.05  LA FAMILLE ADDAMS 2 ★ Film 22.50 Le meilleur des What The fun games	LCI 20.00  FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	TF1 21.10  CAMPING PARADIS Série 23.00 Camping Paradis, série	C NEWS 21.00  100 % POLITIQUE Edition de la nuit 23.30	L'EQUIPE 21.15  FOOT : FC NANTES / VARIÉTÉS CLUB DE FRANCE 23.10 L'Equipe du Soir
6ter 19.50  FOOTBALL : ISLANDE / FRANCE 21.50 Kamelott, série	RMC 21.10  DUNKERQUE ★ Film 23.00 D-Day, au cœur de l'enfer, doc.	RMC 21.10  PORSCHÉ 911 : DANS LES COULISSES... Doc. 22.05 Porsche : au cœur de la machine...	6ter 21.05  SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES 22.15 Snapped : les femmes tueuses	RTL9 20.55  KILLER ELITE ★ 100 Film 23.05 Meurtre à la Maison Blanche	AB 1 20.55  PERSON OF INTEREST Série 22.35 Person of Interest, série



BIEN ENTRETENIR SA PISCINE

Avoir une piscine, c'est agréable.

Avoir une eau cristalline, c'est encore mieux !

Quel que soit le mode d'entretien choisi – robot, produits classiques, traitement semi-automatique ou automatique – il est essentiel de bien se renseigner pour choisir le bon matériel et l'utiliser correctement.

ÉQUILIBRER L'EAU UNE ÉTAPE ESSENTIELLE

Trois paramètres sont à surveiller de près pour garantir une eau propre, saine et agréable à la baignade :

- Le TAC (Titre Alcalimétrique Complet) : il mesure l'alcalinité de l'eau et stabilise le pH. Il doit se situer entre 150 et 200 ppm.

- Le pH : il indique l'acidité de l'eau et influence directement l'efficacité des traitements chimiques. Il doit être maintenu entre 7,0 et 7,4.

- Le TH (Titre Hydrotimétrique) : il mesure la dureté de l'eau (présence de calcaire). Un bon équilibre se situe entre 150 et 250 ppm pour protéger les équipements et le revêtement.



DÉSINFECTER

LE BON TRAITEMENT POUR VOTRE PISCINE

Choisissez un désinfectant adapté à votre bassin. Pour un premier traitement, vous devrez opter pour l'un des produits les plus courants : chlore, brome ou électrolyse au sel.

Suivez scrupuleusement les doses recommandées indiquées sur les étiquettes pour une efficacité optimale et une baignade en toute sécurité.

FILTRE

SIMPLE COMME UN CALCUL

Pour clarifier l'eau, vous pouvez ajouter un floculant – à condition qu'il soit compatible avec votre système de filtration.

Ensuite, calculez le temps de filtration en divisant la température de l'eau par deux. Exemple : si l'eau est à 26 °C, filtrez pendant 13 heures.

Si la température dépasse 30 °C, faites fonctionner la filtration en continu.



UNE EAU PARFAITE POUR TOUT L'ÉTÉ

Une fois tous ces paramètres équilibrés, il ne vous reste plus qu'à profiter : plongez, nagez, détendez-vous... et savourez pleinement votre été !

TF1 20.50  FOOT : ALLEMAGNE / PORTUGAL Sport 22.35 Esprits criminels, série	france-2 21.10  FLASHS Téléfilm 22.45 Justice en France, doc.	france-3 21.05  ENSEMBLE POUR NOS ANIMAUX... 23.10 Les héros du patrimoine, doc.	CANAL+ 21.10  (SUR)VIVANTS Documentaire 22.40 Anora ★★, film	france-5 21.05  LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.35 C ce soir, mag.	6 21.10  TOP CHEF Jeu 22.10 Top chef, jeu
arte 20.55  MON PIRE CAUCHEMAR ★ 22.35 "Les dents de la mer"..., doc.	W9 21.10  ENQUÊTES CRIMINELLES 10 23.10 Enquêtes criminelles, mag.	TMC 21.25  COUP DE FOUORE A NOTTING HILL ★ 23.45 90' Enquêtes, mag.	TFX 21.10  CLEANERS LES EXPERTS DU MENAGE Mag. 23.00 Cleaners	LCP 20.35  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	4 X 21.00  UNE JOURNÉE AVEC JACQUES BREL Doc. 23.00 Dode, spectacle
C STAR 21.10  LE MEDECIN IMAGINAIRE ★ 22.55 Olivier de Benoist, spectacle	W9 21.05  MALCOLM Série 22.15 Malcolm, série	LCI 20.00  FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	TF1 21.10  FAST AND FURIOUS 5 ★ Film 23.25 Fast and furious 4 ★, film	C NEWS 21.00  100 % POLITIQUE 23.30 Edition de la nuit	L'EQUIPE 21.00  BASKET : FRANCE / BELGIQUE F 22.55 L'Equipe du Soir, mag.
6ter 21.10  VILAINE ★ 22.50 Les Reines de la route, doc.	RMC 21.10  LE MAÎTRE D'ÉCOLE ★ Film 23.00 Flic story, doc.	RMC 21.10  TOPGEAR FRANCE 10 : AKRAM, POG & FRANCK Doc. 22.45 Topgear France	TF1 21.05  THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES PRIORITAIRES Série 22.00 The Closer	RTL9 20.55  LA MONTAGNE ENTRE NOUS ★ 22.50 Piège en eaux troubles ★, film	AB1 20.55  CATCH : WWE RAW Sport 23.45 Catch : WWE NXT 2025, sport

TF1 20.50  FOOT : ESPAGNE / FRANCE 23.20 New York, unité spéciale, série	france-2 21.10  ENVOYÉ SPECIAL Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag.	france-3 21.05  TANDEM Série 22.50 La France en vrai, doc.	CANAL+ 21.10  THE AGENCY 10 22.45 Voyages au bout de l'effort - Capoeira, doc.	france-5 21.05  LA FACE CACHÉE DE POMPEÏ Doc. 22.35 C ce soir, mag.	6 21.10  QUE LE MEILLEUR GAGNE ! Jeu 23.20 Que le meilleur gagne !, jeu
arte 20.55  LOST BOYS AND FAIRIES Série 22.55 Lost Boys and Fairies, série	W9 21.10  LOVE AGAIN : UN PEU, BEAUCCOP, PASSIONNEMENT 23.10 Bridget Jones	TMC 21.25  BODYGUARD ★ 23.45 Whitney Houston, 10 ans déjà : le destin brisé...	TFX 21.10  TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATTOUAGES 10 22.10 Tattoo Cover	LCP 20.30  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	4 X 21.00  PJ HARVEY Spectacle 22.10 Rival Sons, spectacle
C STAR 21.10  Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE 23.05 Y'a que la vérité qui compte	W9 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 22.50 New York section criminelle, série	C NEWS 21.00  100 % POLITIQUE 23.30 Edition de la nuit	L'EQUIPE 21.05  AUTO : COURSES DE CAISSES A SAVON 22.55 L'Equipe du Soir, mag.
6ter 21.10  VIVE LE CAMPING, VACANCES EN FAMILLE Mag. 23.20 Vive le camping	RMC 21.10  100 JOURS AVEC LES GENDARMES DES ALPES 10 Doc. 22.30 100 jours avec	RMC 21.10  VOLCANS D'AUVERGNE : VONT-ILS SE REVEILLER ? Doc. 22.10 San Andreas	TF1 21.05  ARGO ★★ 23.15 L'interprète ★, film	RTL9 20.55  COPYCAT ★ 10 23.05 Space Cowboys ★★, film	AB1 20.55  PERSON OF INTEREST Série 22.35 Person of Interest, série

Zen & Admin

ASSISTANTE
ADMINISTRATIVE

Débordé par l'administratif ?

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

Gagnez du temps, déléguez.

PRODUITS & SERVICES



Organisation et gestion administrative



Finance et comptabilité simplifiées



Ressources humaines
et accompagnement humain



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



<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>MASK SINGER</p> <p>23.40 Mask Singer</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p> <p>LA MANIERE FORTE Téléfilm</p> <p>22.35 Basique, le concert, spectacle</p>	<p>france-3</p> <p>21.05</p> <p>LA CARTE AUX TRÉSORS OU ROLAND-GARROS</p> <p>23.10 La carte aux trésors</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p> <p>GLADIATOR II ★★</p> <p>23.35 Horizon : une saga américaine - Chapitre 1 ★★</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p> <p>LES MILLES, LE TRAIN DE LA LIBERTÉ ★ Film</p> <p>22.50 Hannah Arendt</p>	<p>6</p> <p>21.10</p> <p>MISSION : IMPOSSIBLE - DEAD RECKONING ★★</p> <p>00.00 Mission : Impossible - Fallout ★★</p>
<p>arte</p> <p>20.55</p> <p>MA SŒUR A DISPARU Téléfilm</p> <p>22.30 Diamants à haut risque, téléfilm</p>	<p>W9</p> <p>21.10</p> <p>ENQUÊTE D'ACTION Mag.</p> <p>23.00 Enquête d'action, mag.</p>	<p>TMC</p> <p>21.25</p> <p>LA DÉCOUVERTE DE LA CHOUETTE D'OR Doc.</p> <p>23.05 90' Enquêtes</p>	<p>TFX</p> <p>21.10</p> <p>BABY BOOM Documentaire</p> <p>22.40 Baby Boom, doc.</p>	<p>ICP</p> <p>20.30</p> <p>DISSOLUTION, HISTOIRE D'UN SÉISME POLITIQUE</p> <p>22.15 Soirée spéciale</p>	<p>4 X</p> <p>21.00</p> <p>SOIRÉE D'OUVETURE FESTIVAL WE LOVE GREEN 2025</p> <p>23.00 Suzanne en concert</p>
<p>C STAR</p> <p>21.10</p> <p>LES HÉROS DU PUY DU FOU Mag.</p> <p>22.55 Les héros du Puy du Fou, mag.</p>	<p>6</p> <p>21.05</p> <p>UN PRINCE À NEW YORK ★ Film</p> <p>23.15 Tout ce qui brille ★, film</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p> <p>FACE À MARGOT HADDAD Magazine</p> <p>22.00 22H Nivat - Cérin, mag.</p>	<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE Série</p> <p>22.50 New York, unité spéciale, série</p>	<p>C NEWS</p> <p>21.00</p> <p>100 % POLITIQUE</p> <p>23.30 Edition de la nuit</p>	<p>L'EQUIPE</p> <p>20.45</p> <p>FOOTBALL : NORVÈGE / ITALIE</p> <p>23.20 L'Équipe du Soir, mag.</p>
<p>6ter</p> <p>21.10</p> <p>BONES Série</p> <p>22.40 Bones, série</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p> <p>LE BIGDIL DES ANNÉES 90</p> <p>22.35 Le Bigdil des années 90</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p> <p>CLEOPÂTRE, LES SECRETS RÉVÉLÉS</p> <p>22.20 Cléopâtre, les secrets révélés</p>	<p>TF1</p> <p>21.05</p> <p>HÉRITAGES Magazine</p> <p>22.50 Héritages, mag.</p>	<p>RTL9</p> <p>20.55</p> <p>PASSENGERS ★</p> <p>22.50 Transcendance ★, film</p>	<p>AB1</p> <p>20.55</p> <p>LUCIFER Série</p> <p>22.50 The Originals, série</p>

<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>LE DERNIER CERCLE</p> <p>23.40 Vendredi, tout est permis</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p> <p>LAURENT GERRA, L'ANNIVERSAIRE ÉVÈNEMENT</p> <p>23.15 Quelle époque !</p>	<p>france-3</p> <p>21.05</p> <p>MEURTRES EN GUADELOUPE</p> <p>22.40 Meurtres en Martinique</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.05</p> <p>RUGBY : TOP 14 Sport</p> <p>23.20 Hot ones</p>	<p>france-4</p> <p>21.00</p> <p>TOUT LE MONDE AIME JEANNE ★</p> <p>22.35 Ad Astra ★★, film</p>	<p>france-5</p> <p>21.00</p> <p>ÉCHAPPÉES BELLES Magazine</p> <p>22.30 Échappées belles, mag.</p>
<p>6</p> <p>21.10</p> <p>STARS 80 VS STARS 90 : LA GRANDE BATTLE</p> <p>23.40 Les 20 tubes des années 80...</p>	<p>arte</p> <p>20.55</p> <p>LES MYSTÈRES DU LINCEUL DE TURIN</p> <p>22.25 Monuments sacrés, doc.</p>	<p>LCP</p> <p>21.00</p> <p>UN MONDE EN DOC Magazine</p> <p>23.00 Dissolution, histoire d'un séisme</p>	<p>W9</p> <p>21.10</p> <p>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</p> <p>23.00 La petite histoire de France, série</p>	<p>TMC</p> <p>21.15</p> <p>COLUMBO Série</p> <p>23.05 90' Enquêtes, mag.</p>	<p>TFX</p> <p>21.10</p> <p>CHRONIQUES CRIMINELLES Mag.</p> <p>23.00 Chroniques criminelles, mag.</p>
<p>6</p> <p>21.05</p> <p>LE GRAND BÉTISIER DES ANIMAUX</p> <p>22.45 Le grand bétisier des animaux</p>	<p>C NEWS</p> <p>21.00</p> <p>FACE À MICHEL ONFRAY Magazine</p> <p>22.00 100 % politique week-end</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p> <p>FACE À MARGOT HADDAD Magazine</p> <p>22.00 22H Nivat - Cérin, mag.</p>	<p>C STAR</p> <p>20.50</p> <p>RUGBY : TOP 14 Sport</p> <p>22.55 Au cœur de l'enquête, mag.</p>	<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série</p> <p>23.10 Josephine, ange gardien, série</p>	<p>L'EQUIPE</p> <p>20.45</p> <p>FOOT : FINLANDE / PAYS-BAS Sport</p> <p>23.20 L'Équipe du Soir, mag.</p>
<p>6ter</p> <p>21.10</p> <p>BONES Série</p> <p>22.40 Bones, série</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p> <p>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</p> <p>23.00 100 jours avec la police municipale</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p> <p>LE MYSTÈRE D'OAK ISLAND</p> <p>22.00 Le mystère d'Oak Island</p>	<p>TF1</p> <p>21.05</p> <p>AURORA TEAGARDEN : DRAME EN COULISSE</p> <p>22.45 Aurora Teagarden : la fortune...</p>	<p>RTL9</p> <p>20.55</p> <p>LOS ANGELES 2013 ★ Film</p> <p>22.45 Killer Elite ★, film</p>	<p>AB1</p> <p>20.55</p> <p>CATCH : WWE SMACKDOWN 2025</p> <p>23.30 Biographies WWE, doc.</p>

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !




Bélier
21 mars - 20 avril

Amour : le début de la période risque d'être tendu. Mais les rapports vont rapidement retrouver leur équilibre. La patience est de rigueur.

Travail : étudiez soigneusement les propositions que l'on vous fera. Ne vous lancez pas tête baissée dans une nouvelle aventure.

Santé : vous risquez de subir un peu de surmenage, prenez le temps de vous détendre.



Lion
23 juillet - 22 août

Amour : vous vous apercevez que votre pouvoir de séduction est très efficace. La vie est pleine de surprises. Et dans le lot, il semblerait qu'il y en ait pour vous !

Travail : des voyages ou des négociations avec l'étranger pourraient vous être proposés. Des contacts intéressants sont en vue. Ne laissez pas passer les opportunités.

Santé : très bonne énergie. Vous êtes radieux.



Sagittaire
22 nov. - 22 déc.

Amour : vous pouvez faire une entière confiance à votre partenaire. Célibataire, utilisez vos atouts, prenez soin de votre apparence.

Travail : quelques contretemps retarderont vos projets. Vous devrez démêler une situation assez compliquée.

Santé : faites attention à votre alimentation. Mangez plus de fruits et de légumes.



Taureau
21 avril - 20 mai

Amour : votre partenaire vous donnera une belle marque d'attachement, qui vous prouvera que vous n'avez pas de raison d'être inquiet pour l'avenir de votre couple.

Travail : votre esprit grouille de nouvelles idées que vous rêvez de mettre en œuvre ! Vous avez une bonne équipe et la chance sera à vos côtés si vous savez ouvrir les yeux.

Santé : redoublez de précautions contre les risques de chutes.



Vierge
23 août - 22 sept.

Amour : vos relations amoureuses s'assagissent et s'approfondissent. Vous pourriez même envisager de concrétiser une relation qui vous tient à cœur. Vous avez raison, lancez-vous !

Travail : évitez de programmer d'importants rendez-vous. Vous n'êtes pas assez consciencieux, vous pensez à tout sauf à votre travail. Pensez à déléguer certaines tâches.

Santé : vous vous sentez en perte de vitesse.



Capricorne
23 déc. - 19 janvier

Amour : des rencontres imprévues pourront être à l'origine de liaisons agréables. Attention à une trop grande naïveté de votre part. En couple, vous pourriez être amené à douter de l'évolution de votre relation.

Travail : utilisez votre superbe potentiel pour mener encore plus habilement votre barque en matière financière.

Santé : tonus et vitalité. Vous vous sentirez bien et épanoui.



Gémeaux
21 mai - 20 juin

Amour : vous serez amené à remanier votre échelle de valeurs. C'est le bon moment, les changements sont favorables et vous aurez envie de changements durables.

Travail : vous traversez une période d'intense activité qui peut vous permettre d'accroître votre réseau de relations. N'hésitez pas à multiplier les contacts et à vous montrer particulièrement aimable.

Santé : vous ressentez une certaine nervosité.



Balance
23 sept. - 23 oct.

Amour : ne vous laissez pas emporter par la colère. Vos paroles pourraient dépasser votre pensée. Des mots irréparables seront plus difficiles à effacer que des disputes sans gravité.

Travail : la réussite de vos initiatives vous donnera confiance et vous donnera l'envie de poursuivre vos efforts. Si vous continuez dans cette voie, nul doute que le succès sera à la clé !

Santé : le stress disparaît.



Verseau
20 janvier - 18 février

Amour : vous n'avez besoin de rien si ce n'est de rester auprès de vos proches. Et c'est assez réciproque. Vous vous sentirez en sécurité dans le cocon familial et rien ne saurait vous en tirer.

Travail : vos tâches sont nombreuses. Sachez déléguer à d'autres personnes compétentes. Arrêtez de penser que vous seul pouvez sauver le monde, il existe d'autres super héros.

Santé : une petite déprime passagère disparaîtra rapidement.



Cancer
21 juin - 22 juillet

Amour : inutile de vous énerver. Vous ne pouvez rien contre l'immobilisme de certains membres de votre entourage. Prenez votre mal en patience.

Travail : vous aurez plus de facilité à gérer votre emploi du temps car vous avez une meilleure vue d'ensemble du chemin qu'il vous reste à parcourir. C'est une excellente chose.

Santé : vous n'êtes à l'abri de crampes ou de courbatures.



Scorpion
24 oct. - 22 nov.

Amour : vos sentiments sont sincères. Rien ni personne ne saurait les remettre en cause. C'est le bonheur dans ce domaine. Sur le plan familial en revanche, les sensibilités seront à fleur de peau et vous marcherez sur des œufs.

Travail : vous voulez réussir et vous ne manquez ni d'énergie ni d'ambition... la réussite est à votre porte. Vous pourrez être serein quant à l'avenir.

Santé : tout va bien dans l'ensemble.



Poissons
19 février - 20 mars

Amour : tout s'arrange et les relations avec le conjoint, le partenaire affectif, sont au beau fixe. Le couple s'épanouit dans une belle intimité amoureuse. Cela fait logiquement que vous éprouez ce changement. Profitez-en !

Travail : vos partenaires semblent jouer un rôle essentiel dans vos activités. Vous manifestez de l'audace, du talent, vous êtes plus disponible et plus concerné par les autres.

Santé : vous aurez une belle vitalité.

« L'ACTU des people »

100 % star-system



Vaimalama Chaves sort du silence

Vaimalama Chaves révèle dans son livre *O VAI - Découvrir Tahiti c'est comprendre son âme. Laissez-moi vous guider* aux éditions First, qu'elle a été victime d'inceste à l'âge de 5 ans. L'ancienne Miss France, élue en 2019, ne précise pas qui a abusé d'elle. « *J'ai subi ce qu'un enfant sur dix, en France, subit. [...] À ce moment-là, j'étais aussi innocente qu'un enfant puisse l'être. C'est de cette innocence qu'un homme a profité pour me suggérer de faire des choses immorales. Cet adulte me faisait face en me demandant de réaliser des choses que je sentais étranges* », écrit-elle. Dans son ouvrage, l'ex-reine de beauté ajoute que son agresseur lui imposait de garder le secret, mais qu'à l'époque, elle avait réussi à confier ce traumatisme à sa mère. Depuis, Vaimalama Chaves a entamé une thérapie qu'elle évoque sans tabou dans son essai : « *Avec tout le travail réalisé avec mon psy, je le sens, cette blessure-là sera bientôt guérie.* »



Jimmy Mohamed
Blessé à Fort Boyard

Après une première participation à l'émission *Fort Boyard* en 2024, Jimmy Mohamed, a souhaité réitérer l'expérience. Un beau projet qui ne s'est malheureusement pas déroulé comme prévu. Sur le tournage du jeu, le présentateur du *Mag de la santé* a fait une mauvaise chute lors d'une épreuve, écopant d'une double fracture de la cheville, dont il a récemment été opéré.



Adil Rami
De nouveau en couple

Adil Rami n'est plus un cœur à prendre ! Après Léna Guillou, l'ancien footballeur a jeté son dévolu sur une autre candidate de télé-réalité : Louana Franco, aperçue dans *Love Island 2*, *Les Apprentis Aventuriers 7* ou encore *La Villa des cœurs brisés 9*. Les deux tourtereaux ont officialisé leur relation lors du concours *Top Model International*, qui se tenait à Monaco.



Kendji Girac
Papa une seconde fois

Kendji Girac, vu récemment dans *Rendez-vous en terre inconnue* sur France 2, a annoncé une heureuse nouvelle sur Instagram. Le chanteur et son épouse Soraya, déjà parents d'une petite Eva Alba, ont accueilli leur deuxième enfant. « *Mon trésor, ma fierté, mon amour. Notre petit garçon est arrivé au monde* », a écrit le papa en légende d'une photo montrant l'un de ses doigts dans la main du bébé.

The logo for Vape & CBD Shop is located in the top right corner. It consists of the text 'VAP'ART' in a stylized white font, where the 'A' is a circle with a vertical line through it. Below this, the text 'Vape & CBD Shop' is written in a smaller, clean white font. The logo is set against a red-to-orange gradient square, which is itself enclosed in a thin white rectangular border.

VAP'ART
Vape & CBD Shop

EN JUIN
ON NE LACHE PAS
LA VAPOTE



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

10 Bd Docteur Lacroix - Narbonne

04 68 70 91 05

LES JEUX

...à vos stylos !



MOTS FLÉCHÉS

LUEUR PARABOLE	VENDRE POISSON PLAT	DÉFORMER GAÏA	LONG MÉTRAGE	DÉTENUE
ASSISTER ÉQUIPE		CARTE À JOUER INFUSION	PARCOURS/ MAISON DE REPOS	
CRÔTE CALCAIRE COOL		PÈRE DE TINTIN ANCIEN TERRITOIRE	VERRE	AGACERAS
CONCIS	SUR LA DRÔME ANKYLOSE	ONZE DE FRANCE FRÈRE DU PÈRE	ATOME CHARGÉ POTES	
STATION BALNÉAIRE ITALIENNE	ÊLIRE MATRICE		PETIT ÉCRAN POINTE	
BAS DE GAMME ENTRÉE	CONTRÔLE LA TÉLÉ VILLE DU PÉROU	PARCOURS DE GOLF CHEF DE RAYONS	BOUT DE TERRAIN	
BLESSERA INVENTA		ORIENTES		



SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

S	E	X	A	V	A	R	C
V	A	R	E	L	C	E	R
E	L	P	A	R	A	S	
E	A	C	S	D	O		
V	T	I	N	I	M	I	R
R	E	R	O	N	M	A	S
N	O	I	O	I	A	D	E
E	I	E	H	E	N	Z	
T	A	R	E	D	A	R	E
A	M	E	D	A	M	E	
L	A	I	D	E	R	I	E
A	L	E	G	O	R	I	E
C	T	C	C	C	C	C	C

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

MOYEN

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

DIFFICILE

SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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



La
nuit
du
midi
SIGEAN
JEUDI 5
JUIN 2025

19h
23h

Dégustations
Concert du groupe Slice
DJ set par DJ Highstyle
Village de vignerons et de producteurs
Foodtrucks, brasseur et produits locaux

Côte du Midi
cotedumidi.com

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

10
Fablen l'orientale
Illustration

LA RECETTE *de saison*

...à vos casseroles !



SPAGHETTIS DE POMMES DE TERRE PRIMEUR À LA POUTARGUE

Préparation : 20 min
Cuisson : 5 min

pour 4 personnes :

- 400 g de pommes de terre primeur,
- ½ poutargue,
- 1 gousse d'ail rose,
- piment d'Espelette en poudre,
- ½ bouquet de basilic,
- 4 c. à s. d'huile d'olive,
- 1 citron.

Préparation :

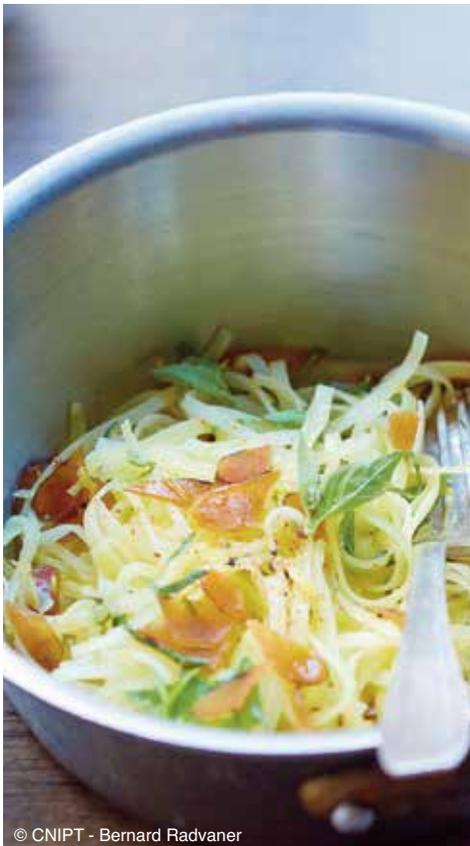
Épluchez les pommes de terre puis détaillez-les en spaghetti à l'aide d'un coupe lanières. Faites bouillir de l'eau salée dans une casserole puis plongez-les environ 3 min pour les cuire al dente.

Retirez la cire éventuelle et la membrane de la poutargue. Détaillez-la en copeaux à l'aide d'une mandoline ou d'un économ. Réservez dans une assiette puis râpez les zestes de citron dessus. Pelez et hachez la gousse d'ail. Ciselez le basilic.

Égouttez les spaghettis et disposez-les dans une jatte.

Dans la même casserole, versez un filet d'huile d'olive, ajoutez l'ail haché et faites-le suer pendant 1 min en remuant. Saupoudrez de 2 pincées de piment d'Espelette.

Ajoutez les spaghettis. Versez le jus de citron et mélangez pour lier le tout. Incorporez le basilic ciselé et les copeaux de poutargue au citron et mélangez délicatement. Servez immédiatement.



© CNIPT - Bernard Radvaner

La star du moment : la poutargue

Spécialité du bassin méditerranéen, c'est une poche faite d'œufs de mulet pressés, salés et séchés. Ce produit de luxe, raffiné, au goût puissant, est surnommé le « caviar de Méditerranée ».



21 Juin 2025

Fête de la Musique

18h-18h45



19h15 - 20h



20h10 & 22h



DOC LOU de 21h-22h
and the
Roosters



Et de 22h30 à 23h30

BUVETTE
GRILLADES - FRITES
à Prix Famille

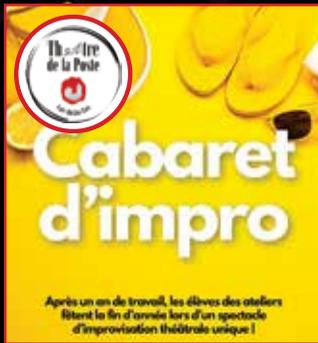
TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-4	france-5
20.50  FOOTBALL : LIGUE DES NATIONS Sport 23.15 Esprits criminels, série	21.10  HAUTE COUTURE ★ Film 22.55 Beau Geste, mag.	21.05  LES SECRETS DU PAQUEBOT Téléfilm 22.35 Meurtres à La Rochelle, téléfilm	21.05  JURE N°2 ★★ Film 22.55 Venom : the last dance ★, film	21.00  UN AMOUR DE JEUNESSE Spectacle 22.25 L'effet miroir, spectacle	21.05  LE MONDE EN FACE Documentaire 23.00 Algérie, sections armes spéciales
21.10  CAPITAL Magazine 23.15 Enquête exclusive, mag.	21.00  BARRY LYNDON ★★ Film 00.00 "Carmen" à l'Opéra Comique	21.00  REMBOB'INA Magazine 23.00 Débatdoc, doc.	21.10  LA LA LAND ★★ 23.20 Love again : un peu, beaucoup, passionnément	21.15  RIEN À DÉCLARER ★ Film 23.15 Camping 2 ★, film	21.10  FÊTES GÉANTES ET SECRETS DE FAMILLE... Mag. 23.00 Fêtes de famille
21.05  TRANSFORMERS 3 ★ Film 23.50 Transformers 2 : la revanche ★	21.00  EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 100 % politique week-end	20.00  FACE À MARGOT HADDAD Magazine 22.00 22H Rochebin, mag.	21.10  JEREMY FERRARI VENDS 2 PIÈCES À BEYROUTH ¹⁰ 23.30 C'est chaud, téléfilm	21.10  NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE ¹⁰ Série 22.45 New York, unité spéciale, série	21.05  L'ÉQUIPE ENQUÊTE Documentaire 22.55 L'Équipe du Soir, mag.
21.10  LA TOTALE ★ Film 23.10 Kaamelott, série	21.10  100 JOURS AVEC LES SECOURS ¹⁰ Doc. 22.30 100 jours avec les secours, doc.	21.10  FAITES ENTRER L'ACCUSÉ ¹⁰ Doc. 22.30 Faites entrer l'accusé, doc.	21.05  LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie	20.55  L'UN DES NÔTRES ★ Film 22.55 Copycat ★, film	20.55  LE LIVRE PERDU DES SORTILÈGES 22.35 Le livre perdu des sortilèges

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-4	france-5
21.10  LE REMPLAÇANT Série 23.15 New York, unité spéciale, série	21.10  MEURTRES AU PARADIS Série 22.10 Meurtres au paradis, série	21.05  LES INVISIBLES ★★ Film 22.45 La ligne bleue, mag.	21.10  PLAINE ORIENTALE ¹⁰ Série 22.00 The Agency, série	21.00  BILLIE ELISH, SA FRENCH STORY Doc. 21.55 Taylor Swift, la 1 ^{re} puissance...	21.05  UNE VIE DE CHATON Doc. 22.30 C ce soir, mag.
21.10  MARIÉS AU PREMIER REGARD 23.25 Mariés au premier regard	21.00  LE GRAND MCLINTOCK ★ Film 23.00 Les huit montagnes ★	20.35  DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10  SPEED ★ ¹⁰ Film 23.20 Salt ★, film	21.25  KINGSMAN : LE CERCLE D'OR ★ 23.55 Kingsman : services secrets ★	21.10  APPELS D'URGENCE Mag. 22.15 Appels d'urgence, mag.
21.05  LES PARCS D'ATTRICTIONS PRÉFÈRES DES FRANÇAIS 22.55 Les parcs...	21.00  100 % POLITIQUE Émission 23.30 Édition de la nuit	20.00  FACE À DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	21.10  ROLAND MAGDANE - 50 ANS DE CARRIÈRE 23.05 Roland Magdane	21.10  PACIFIC RIM UPRISING ★ Film 23.05 Godzilla vs Kong ★★, film	20.45  FOOT AMÉRICAIN : BELGIQUE / PAYS-DE-GALLES 23.20 L'Équipe du Soir
21.10  KAAMELOTT Série 22.45 Kaamelott, série	21.10  GUERRE DES VOISINS : MA VIE EST UN ENFER ¹⁰ Doc. 22.30 Guerre des voisins	21.10  MÉCANIQUES AGRICOLES Doc. 22.30 Mécaniques agricoles, doc.	21.05  CRIMES ¹⁰ Documentaire 22.50 Crimes, doc.	20.55  HAUNTER ¹⁰ Téléfilm 22.45 Amityville : The Awakening ★	20.55  DR HOUSE Série 22.30 Dr House, série

LE PROGRAMME SPECTACLE

07/06/25
21h00

12€



CABARET
D'IMPRO

Café Théâtre de la Poste – Foix

06/06/25
20h00

14€



Musique
Rocío Márquez et Bronquio

Théâtre + Cinéma - Narbonne

07/06/25
20h30

À PARTIR DE
30€

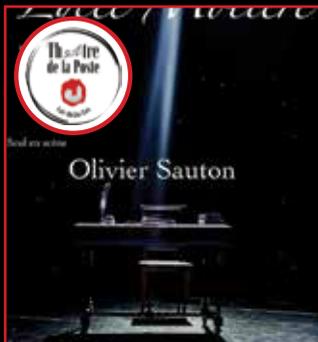


NADAU
en concert

Aréna - Narbonne

13 & 14/06/25
21h00

18€



"Lycée Molière"
Olivier Sauton

Café Théâtre de la Poste – Foix

07/06/25
20h00

GRATUIT



Dance
Le sacre

Carcassonne - Place du Prado

03/10/25
20h30

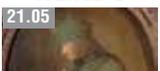
À PARTIR DE
27,3€



THE WORLD OF QUEEN
L'hommage à la légende

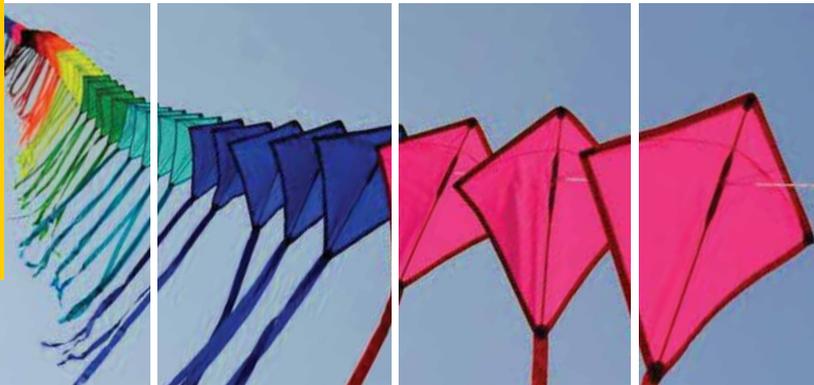
Aréna - Narbonne

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-4	france-5
21.10  KOH-LANTA - LA REVANCHE DES 4 TERRES Jeu 23.30 Secret Story	20.45  URGENCE OCEAN : UN SOMMET POUR TOUT CHANGER ? 23.00 Polynésie...	21.05  BELLEFOND Série 22.40 Bellefond, série LCP	21.10  LEURS ENFANTS APRES EUX Film 23.25 Faut voir ! L'hebdo cinéma	21.00  M ET THIBAUT CAUVIN Spectacle 22.30 En noirs et blanches	21.05  ENQUETE DE SANTE Documentaire 22.50 C ce soir, mag.
21.10  9-1-1 Série 22.45 9-1-1, série	21.00  L'EST DE L'EUROPE ENTRE HITLER ET STALINE 22.30 Les ambassadeurs	20.35  DEBATDOC - LES COULISSES DE L'HISTOIRE Doc. 22.00 Sens Public, mag.	21.10  ETAT DE CHOC Magazine 23.20 Etat de choc, mag.	21.25  90' ENQUETES Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag.	21.10  MILF Film 23.05 Le coup du siècle, film
21.05  DRAGONS Film 22.55 Le meilleur des What the fun games	21.00  100% POLITIQUE Emission 23.30 Edition de la nuit	20.00  FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	21.10  LA FOLIE DU CAMPING-CAR 23.05 La folie du camping-car, doc.	21.10  CAMPING PARADIS Série 23.05 Camping Paradis, série	20.45  FOOTBALL : MULTIPLEX Sport 23.20 L'Equipe du Soir, mag.
21.10  UN JOUR Film 23.00 Ma reum, film	21.10  TERMINATOR GENISYS ★★ 23.20 Enlèvement demandé..., doc.	21.10  DANS LES SECRETS DES FILMS "FAST & FURIOUS" 22.00 Dans les secrets	21.05  SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES 22.00 Snapped : les femmes tueuses	21.00  BRAVEHEART ★★ 00.00 Last Knights - L'honneur des guerriers, film	20.55  PERSON OF INTEREST Série 22.35 Person of Interest, série

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-4	france-5
21.10  GREY'S ANATOMY Série 23.00 Grey's Anatomy : Station 19, série	21.10  UN DESTIN INATTENDU Téléfilm 22.50 Justice en France, doc.	21.05  DES RACINES & DES AILES Magazine 23.10 Secrets d'Histoire, mag.	21.10  THE KILLER Film 23.10 Cat Person, film	21.00  TARATATA 100% LIVE 23.15 Taratata 100% live	21.05  LES DOCS DE LA GRANDE LIBRAIRIE 22.35 C ce soir, mag.
21.10  TOP CHEF Jeu 23.30 Objectif Top Chef, jeu	20.55  LE BLEU DU CAFTAN Film 22.55 Françoise Hardy, doc.	20.35  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	20.50  FOOT : FRANCE / PORTUGAL 23.00 Enquêtes criminelles, mag.	21.25  LES DOCS DE MAÏA MAZAURETTE Doc. 23.00 Les docs de Maïa Mazaurette, doc.	21.10  CLEANERS LES EXPERTS DU MENAGE 23.00 Cleaners les experts du ménage
21.05  MALCOLM Série 22.45 Malcolm, série	21.00  100% POLITIQUE Emission 23.30 Edition de la nuit	20.00  FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	21.10  FRATE Film 22.55 Le médecin imaginaire, film	21.10  FAST AND FURIOUS 6 Film 23.30 Fast and furious 5, film	21.05  CHAPPIE Film 23.05 L'Equipe du Soir, mag.
21.10  LA VIE SECRÈTE DES AUTOROUTES 23.10 Autoroute des vacances	21.10  100 JOURS AVEC LES GENDARMES DES ALPES Doc 22.30 100 jours avec	21.10  TOPGEAR FRANCE 10 : AKRAM, POG & FRANCK Doc. 22.40 Topgear France	21.05  THE CLOSER : L.A. ENQUETES PRIORITAIRES Série 22.00 The Closer	20.55  SLEEPLESS Film 22.35 Kill Bill : volume 1, film	20.55  CATCH : WWE RAW Sport 23.45 Catch : WWE NXT 2023, sport



URBAN
Festival



Les Natur'Ailes

Un festival haut en couleurs et en poésie.

Chaque année, le ciel des Terrasses de la Mer se pare de mille couleurs et formes étranges, poétiques, spectaculaires. Les Natur'Ailes, ce n'est pas un simple festival de cerfs-volants : c'est une invitation à rêver, les yeux levés vers les nuages, au rythme du vent et de la créativité humaine.

Depuis ses premières éditions, le festival s'est imposé comme un rendez-vous incontournable pour les passionnés de voltige aérienne, les amateurs de spectacles en plein air et les familles en quête d'évasion. À travers les années, il a su séduire un public toujours plus large grâce à une programmation aussi riche que surprenante : compétitions internationales de cerfs-volants, démonstrations de vol synchronisé, cerfs-volants artistiques géants, mais aussi manèges, ateliers créatifs pour petits et grands, stands ludiques et animations pour tous les âges.

Les Natur'Ailes, ce sont des ailes dans le vent qui dansent au son d'une musique, des instants suspendus entre ciel et terre où l'expertise technique côtoie l'imaginaire le plus débridé. Chaque édition renouvelle l'émerveillement, avec une scénographie soigneusement pensée pour transformer la plage en un théâtre aérien éphémère.

Rendez-vous du 7 au 9 juin 2025 !

La prochaine édition, prévue du 7 au 9 juin 2025, promet une nouvelle envolée de couleurs et de surprises. Des passionnés de l'air se retrouveront à nouveau pour offrir un spectacle de haute voltige. Les visiteurs pourront parcourir les sentiers du vent, participer à des ateliers de fabrication, s'émerveiller devant les performances artistiques et profiter de l'ambiance conviviale qui fait la renommée du festival.

Que vous soyez curieux ou simplement à la recherche d'un moment magique en bord de mer, Les Natur'Ailes vous donnent rendez-vous à Narbonne-Plage pour faire voler vos rêves.



TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-4	france-5
21.10  HPI Série 23.25 HPI, série	21.10  ENVOYE SPECIAL Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag.	21.05  TANDEM Série 23.00 La France en vrai, doc.	21.10  THE AGENCY 100 22.45 Bleu, un océan de solutions : la Méditerranée	21.00  INTERDIT AUX CHIENS ET AUX ITALIENS ★★ 22.10 Cabaret de l'exil - Irish Travellers	21.05  L'HISTOIRE DU SCALPEL Doc. 22.55 C ce soir, mag.
21.10  CAUCHEMAR EN CUISINE Magazine 22.55 Cauchemar en cuisine, mag.	21.00  QUERER Série 22.45 Querer, série	20.35  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10  LE VÉTÉRAN ★ 100 23.10 Rock ★, film	21.25  THE BATMAN ★★ 00.25 90' Enquêtes, mag.	21.10  TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATTOUAGES 22.05 Tattoo Cover
21.05  MA FAMILLE D'ABORD Série 22.45 Ma famille d'abord, série	21.00  100% POLITIQUE Emission 23.30 Edition de la nuit	20.00  FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	21.10  Y'A QUE LA VERITE QUI COMPTE 23.05 Y'a que la vérité qui compte	21.10  NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.50 New York section criminelle, série	20.05  ATHLETISME : LIGUE DE DIAMANT 2025 22.05 Fléchettes : Coupe du monde 2025
21.10  VIVE LE CAMPING, VACANCES EN FAMILLE Mag. 23.20 Vive le camping	21.10  LES 10 CATASTROPHES QUI MENACENT LA PLANETE 22.10 Les 10 catastrophes qui ont marqué...	21.10  FLIC STORY 100 22.30 Flic Story, doc.	21.05  DA VINCI CODE ★ 23.45 Connasse, princesse des cœurs	20.55  TOP COPS ★ 22.50 Piège en eaux troubles ★, film	20.55  PERSON OF INTEREST Série 22.35 Person of Interest, série

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-4	france-5
21.10  MASK SINGER 23.40 Mask Singer	21.10  A L'INSTINCT Téléfilm 22.45 Capitaine Marleau, série	21.05  FAMILLE JE VOUS AIME 23.20 Les années Mireille Dumas	21.05  RUGBY : TOP 14 Sport 23.20 Gladiator II ★★, film	21.00  ALEX VIZOREK - AD VITAM Spectacle 23.05 Le Bac philo des humoristes	21.05  FAUTEUILS D'ORCHESTRE Mag. 22.10 Fauteuils d'orchestre, mag.
21.10  ON N'EST PAS D'ACCORD ! Mag. 22.55 On n'est pas d'accord !, mag.	20.55  LA FORET SILENCIEUSE ★ 100 Film 22.30 Cavale sentimentale, téléfilm	21.00  CONTROVERSE Mag. 22.00 Conversations au cœur du pouvoir : les maîtres...	21.10  ENQUETE D'ACTION 100 Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	21.25  90' ENQUETES 100 Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag.	21.10  MOHAMED DUBOIS Film 23.00 Mon cousin ★, film
21.05  LA CITE DE LA PEUR, UNE COMEDIE FAMILIALE ★ 23.00 Double zéro ★	21.00  100% POLITIQUE Emission 23.30 Edition de la nuit	20.00  FACE A MARGOT HADDAD Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.	21.10  LES HEROS DU PUY DU FOU Mag. 22.55 Les héros du Puy du Fou, mag.	21.10  NEW YORK, UNITE SPECIALE 100 Série 22.50 New York, unité spéciale, série	20.40  FLECHETTES : COUPE DU MONDE 2025 Sport 00.00 L'Equipe du Soir
21.10  BONES 100 Série 22.40 Bones, série	21.10  LE BIGDIL DES ANNEES 90 22.35 Le Bigdil des années 90	21.10  CLEOPATRE, LES SECRETS REVELES 22.50 Cléopâtre, les secrets révélés	21.05  HERITAGES 100 Magazine 22.50 Héritages, mag.	20.55  THE CIRCLE ★ Film 22.45 Passengers ★, film	20.55  LUCIFER 100 Série 23.05 The Originals, série

NARBONNE-PLAGE



GRATUIT

LES NATUR AILES

FESTIVAL INTERNATIONAL
DE CERFS-VOLANTS

7.8.9 JUIN

RETROUVEZ
LE PROGRAMME



LES JEUX

...à vos stylos!



MOTS CROISÉS

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
I										
II										
III										
IV										
V										
VI										
VII										
VIII										
IX										
X										

HORIZONTALEMENT

I. Rêveur. II. Compagnon d'Astérix. Aile motorisée. III. Commune suisse. Direction. IV. Possessif. Enduit. V. Strontium. Partie nulle. Équipe de foot marseillaise. VI. Fleur jaune. Te précipitas (Te...). VII. Transmis. Pour libérer les ouailles. VIII. Piges. Chef du « Front populaire ». IX. Argile colorée. Distinction cinématographique. X. Logement. Maladie du siècle.

VERTICALEMENT

A. Commune de l'Isère. B. Examine. Curie. C. Plat. Considération. D. Bière anglaise. Page des titres. E. États de plénitude. F. Légitime d'antan. Agent de liaison. Platine. G. Turquie. Loup. H. Tige pour filer. I. Dernières sommations. J. Formule. Propages.

7 ERREURS



SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

SÈMES.
NOUILLE. I. ULTIMATUMS. J. ÉMET.
F. EX. ET. PT. G. TR. BAR. H. QUE.
EGARD. D. ALE. UNE. E. NIRVANAS.
SILON. B. OBSERVE. C. C. METS.
VERTICALEMENT : A. ROUS-
OORE. PALME. X. NID. STRESS.
GUAL. ITE. VIII. ANS. BLUM. IX.
SR. PAT. OM. VI. IVE. RUAS. VII. LE-
USTER. TÊTE. IV. SES. VERNIT. V.
NESQUE. II. OBÉLIX. ULM. III.
HORIZONTALEMENT : I. ROMA-

MOTS CROISÉS

du pantalon
serres de l'ajale 6 - Le bonnet 7 - La poche
1 - Le déplaçane 2 - Le piolet 3 - Les cram-

7 ERREURS

C	Z	J	R	D	K	X	F	Y	H	P
V	I	A	S	B	E	N	O	L	U	M

LES MOTS CODÉS

LES MOTS CODÉS

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

V	I	T	A		12	2	8	7				
2	12	4	13	2	8	7	17					
5	24	17	2	8	3	7	17					
2	17	2	5	7	17			7				
6	9	21		3	11	14						
2	1	7	5		5	4	9					
10	2	17	7	5		16	7					
2	5		17	9	3	9	17					
3	4	8	13	2	6	10	7					
7	3	2	7	17			8					
	2	9	8		14	11	2					
24	9	17	3	7	17		3					
9	8	3		11	7	10	7					
11	5		4	17	3	7						
10		7	12	9	2		19					
2	8	8	7			2	10					
14	2	18		15	7	3	4					
23	4	2	8	7		7	20					
7		1	9	8	3		9					
	22	7	8		4	2	8					
V	I	T	A	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		



LE CLOS DE LA LOMBARDE

SITE ARCHÉOLOGIQUE

48 RUE CHANZY - 11100 NARBONNE

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



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

www.closdelalombarde.com



LE PSYCHO TEST

100 % vous



Quel juré de Top Chef vous ressemble le plus ?

Résultats



Vous avez une majorité de A :

Vous êtes Paul Pairet

Un seul mot d'ordre : créativité. Vous avez toujours plein d'idées en tête et faites preuve d'une grande imagination. Vous aimez être original(e) et ne supportez pas faire comme les autres. Ce n'est pas pour rien si vos amis vous surnomment « l'ovni ».

Vous avez une majorité de B :

Vous êtes Philippe Etchebest

Exigeant(e) autant avec les autres qu'avec vous-même, vous ne laissez rien passer. Pour vous, rien de tel que le travail pour s'améliorer. Ambitieux/se, vous visez haut et ne lâchez rien avant d'atteindre vos objectifs. Malgré tout, vous êtes un(e) grand(e) sensible et possédez un cœur d'or.

Vous avez une majorité de C :

Vous êtes Hélène Darroze

Vous êtes LA personne vers laquelle les autres se dirigent quand ils ont un problème. Au travail, vous êtes volontaire et toujours prêt(e) à filer un coup de main. Compréhensif/ve et de bon conseil, vous n'êtes pas pour autant du genre à vous laisser marcher dessus !

Découvrez quel membre du jury vous correspond le plus ! Plutôt sévère comme Philippe Etchebest, inventif comme Paul Pairet ou bienveillant comme Hélène Darroze ? Pour le savoir, faites notre test.

1/ Quel est votre principal trait de caractère ?

- A. Créatif/ve
- B. Perfectionniste
- C. À l'écoute

2/ Pour vous, un bon plat, c'est un plat...

- A. Original
- B. Technique
- C. Frais et coloré

3/ Dans un groupe, vous êtes plutôt...

- A. L'atypique
- B. Le leader/ la meneuse
- C. Le/la confident(e)

4/ Votre petit déjeuner idéal ?

- A. Un café et des tartines
- B. Des fruits et du fromage blanc
- C. Un bol de céréales

5/ Un bon chef, c'est quelqu'un qui...

- A. Met de l'émotion dans ses plats
- B. Gagne des étoiles
- C. Réussit les concours d'excellence de la profession

6/ Votre devise ?

- A. « Une intuition, c'est la créativité qui essaye de vous dire quelque chose »
- B. « La reconnaissance du travail bien fait est une récompense souvent bien plus appréciée qu'un salaire »
- C. « Recherchez le succès, pas la perfection »

7/ Pour vous, faire le ménage, c'est...

- A. Une corvée
- B. Une obligation
- C. Une habitude

8/ Qu'est-ce que vous ne supportez pas chez les autres ?

- A. Le manque d'imagination
- B. La maladresse
- C. Le retard

9/ Vous envisagez le travail comme...

- A. Un gagne-pain
- B. Une raison de vous lever le matin
- C. Un endroit où rencontrer des gens

10/ Que faites-vous la veille d'une journée importante ?

- A. Vous sortez boire un verre avec vos amis
- B. Vous vous couchez le plus tôt possible
- C. Vous vous relaxez en prenant un bon bain chaud



NARBONNE ARENA

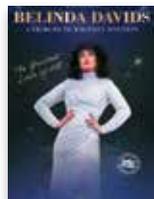
- **NADAU**
7 JUIN 2025
- **TALENTS D'UKRAINE**
25 & 26 SEPT. 2025
- **THE WORLD OF QUEEN**
3 OCT. 2025
- **SCOTT BRADLEE'S POSTMODERN JUKEBOX**
18 OCT. 2025
- **VITAA**
25 OCT. 2025
- **FIESTA VINO**
7, 8 ET 9 NOV. 2025
- **BELINDA DAVIDS**
14 NOV. 2025
- **ULTRA VOMIT & TAGADA JONES**
15 NOV. 2025
- **NINO ARIAL**
21 NOV. 2025
- **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
- **CLARA LUCIANI**
7 FÉV. 2026
- **GOLDMEN**
14 FÉV. 2026
- **PAUL MIRABEL**
26 FÉV. 2026
- **LA BELLE AU BOIS DORMANT**
27 FÉV. 2026
- **DANY BOON**
7 MARS 2026
- **THE WORLD OF HANS ZIMMER THE IMMERSIVE SYMPHONY**
13 MARS 2026
- **LES CHEVALIERS DU FIEL**
15 MARS 2026
- **MESSMER**
15 MARS 2026
- **KENDJI GIRAC**
27 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

- **CARMINA BURANA**
16 DÉC. 2025



THE WORLD OF QUEEN
3 OCT. 2025



BELINDA DAVIDS
14 NOV. 2025



ULTRA VOMIT & TAGADA JONES
15 NOV. 2025

et sur



narbonne-arena.fr

LES JEUX

...à vos stylos !



MOT MYSTÈRE

Rayez dans la grille les mots de la liste pour découvrir le MOT MYSTÈRE dont voici la définition :

TÊTE BIEN PLEINE (8 lettres)

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

- | | | |
|------------|----------|------------|
| AGRILE | FLATTER | RÉPARATION |
| ARCEAU | GEIGNANT | REPÉRAGE |
| ARROSER | GRIPPE | ROCOCO |
| ATTITRÉ | HAVENEAU | SALUBRE |
| AUBURN | ILLÉGAL | SAUMON |
| BOURSO- | LAMBRIS | STRIÉE |
| FLURE | LITEAU | SYSTÈME |
| CARICATURE | MERLES | TATOUÉ |
| CLOCHE | ONGULÉ | TURNES |
| ENLEVÉ | PRESTO | VACANT |
| ENZOOTIE | RABAIS | YPRÉAU |
| ESCARGOT | RACHAT | |
| ESSENCE | RADIEUX | |

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

MOT MYSTÈRE : INSTRUIT

1. Réponse A : Le joueur d'échecs russe, Karpov, a été plusieurs fois champion du monde.

QUIZ

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

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

BINARY

QUIZ

1 - Quelle était la profession de Karpov ?

- A. Joueur d'échecs
- B. Homme politique
- C. Danseur
- D. Compositeur

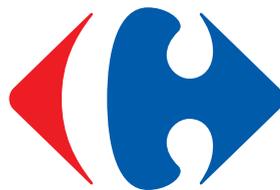
BINARY FACILE

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

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

Remplissez 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.

Carrefour NARBONNE



OPÉRATION CHÈQUES DIFFÉRÉS



ACHETEZ PAR CHÈQUE

DU 17 AU 29 JUIN 2025

PAYEZ LE 16 AOÛT !*

PLUS DE
PROMO



MERCI DE LE DEMANDER LORS DE VOTRE PASSAGE EN CAISSE

*Offre réservée aux particuliers pour tout paiement par chèque entre le mardi 17 juin et le dimanche 29 juin 2025, dont le montant sera débité de votre compte à partir du samedi 16 août 2025. Offre valable sur simple demande lors de votre passage en caisse, à raison d'un passage unique sur l'ensemble de l'opération. Offre valable sur l'ensemble du magasin, pour un montant maximum de 500 euros réglé par chèque, hors carburant et services (Drive, Billetterie, Services Financiers & Assurances, Voyages, Téléphonie, Cartes Cadeaux, Locations de Véhicules, Carrefour Occasion), uniquement dans l'hypermarché Carrefour Bonne Source de Narbonne.

LE RENDEZ-VOUS DE L'OCCASION

PROLONGATION JUSQU'À LA FIN DU MOIS

CADEAUX

OFFRE FINANCEMENT

WOW

PRIX BARRÉS

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

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 covoiter. #SeDéplavcerMoinsPolluer