

Hello septembre

Offre de parrainage

Vous êtes client au 144 et l'un de vos amis ou contacts est à la recherche d'un espace de coworking, d'une salle de réunion, d'un bureau ou cherche à domicilier son entreprise ?

● Parrainez-le au 144 et bénéficiez de **-10% sur votre prochaine facture** ! 😊

Cette offre bénéficie également au filleul. En effet, en étant parrainé, il peut lui aussi profiter de -10% sur sa prochaine facture.

Notre système de parrainage est valable toute l'année sur l'entièreté de nos sites et sur toutes nos offres :
✔ Coworking
✔ Location de salles
✔ Location de bureaux
✔ Domiciliation.

Je parraine

-10%



Yoga à Nantes

À partir du **06 septembre**, retrouvez Noémie Chatauret **tous les mardis de 12h30 à 13h30** au 144 Nantes.

Au programme ? Un coaching sportif* complet cumulant les disciplines telles que le **fitness**, le **pilates** et le **yoga**. Lors de ses cours, Noémie vous aidera à développer votre endurance, votre force musculaire, votre mobilité, votre bien-être mais aussi et surtout votre forme physique et mentale.

💰 10€/séance ou 45€ les 5 séances

💧 Douches à disposition sur place

Les inscriptions seront possibles jusqu'au lundi midi avant chaque séance auprès de l'accueil du 144. Le **règlement pourra être effectué à l'aide d'une carte bancaire, d'un virement ou bien encore d'un chèque.**

Inscrivez-vous dès maintenant ! 📅

**Les séances sont dédiées aux clients du 144 ayant un bureau, un accès mensuel ou bien encore des forfaits coworking.*

Bureaux privatisés

Des **bureaux privatisés** sont disponibles sur nos sites de 144 Nantes et 144 Lyon.

Les disponibilités à Nantes :

✔ **1 bureau de 2 personnes**
(en second jour, au tarif de **520€ HT/mois**)

✔ **1 bureau de 4 personnes**
(en 1er jour, au tarif de **960€ HT/mois**)

Les disponibilités à Lyon :

✔ **1 bureau de 4 personnes**
(en 1er jour, au tarif de **1400€ HT/mois**)

Réserver



Bureaux partagés

✔ **2 places** sont désormais disponibles dans un bureau partagé sur notre site de 144 Nantes, au tarif de **216,67€ HT/mois la place.**

✔ **3 places** sont désormais disponibles dans un bureau partagé sur notre site de 144 Lyon, au tarif de **183,33 € HT/mois la place.**

✔ **3 places** sont désormais disponibles dans un bureau partagé sur notre site de 144 Rennes, au tarif de **125 HT/mois la place.**

Réserver



Nouveauté à Nantes

De **nouveaux aménagements** sont disponibles dans notre salle **"Green Lab"** à Nantes. 😊 Vous pouvez désormais profiter

✔ d'un système de sonorisation tout neuf,
✔ de micros, ✔ d'un écran de 85" mais aussi ✔ d'un module de diffusion sans fil...

Idéale aussi bien pour vos événements, que vos conférences et vos séminaires, la Green Lab n'attend plus que vous ! 😊

Réserver



PadawOne x 144

Le **23 septembre prochain**, nous organisons un **"Morning Talk"** autour d'un petit déjeuner avec la présence d'**Alexandre Billard** - Co-fondateur PadawOne. Celui-ci aura comme thème **"Comment sortir de sa zone de confort ?"**. 🗨️

Au programme ?

✔ 9h00 à 9h30 : Petit déjeuner

✔ 9h30 à 11h00 : Intervention d'**Alexandre Billard** et interactions

i Informations

📅 **Quand ?** Vendredi 23 septembre

🕒 **À quelle heure ?** De 9h00 à 11h00

📍 **Où ?** Au 144 Cowork'In Nantes

Entrée au 56 rue François Bruneau, 44000 Nantes

👤 **Par qui ?** Alexandre Billard, Co-fondateur de PadawOne

S'inscrire

Recette de cuisine

Pour cette rentrée 2022, ptit chef vous a préparé une recette qui prolongera un peu votre été : **un tartare de concombre et saumon fumé**. 😊 Bon appétit ! 😊

Découvrir la recette du mois



“ DÉCRYPTAGE ”

Jeu de rôle entre collègues, bas les masques !

En savoir +

“ CONSEILS ”

Comment créer un événement plus éco-responsable ?

En savoir +

“ ACTUALITÉ ”

5 bonnes raisons de se former à la cybersécurité ...

En savoir +

Trouvez l'espace 144 qu'il vous faut !

● à Nantes ● à Lyon ● à Rennes ● à Grenoble

RÉSERVEZ VOTRE ESPACE

Ce qu'on dit de nous

Temoignage



★★★★★

“ Super lieu de coworking avec de très bons espaces, un super accueil et des rencontres intéressantes. La localisation est parfaite pour les nantais mais aussi avec un accès direct à la gare. Je recommande ! ”

- Germain B. - Client au 144 Nantes

Laissez-nous, vous aussi, votre avis sur Google :

| Nantes |

| Lyon |

| Rennes |

| Grenoble |

f @ in 🐦

© 2022 - 144 Cowork - All rights reserved

144 rue Paul Bellamy, 44000 Nantes

[Se désinscrire](#)

[Notre site internet](#)

[Nous contacter](#)