



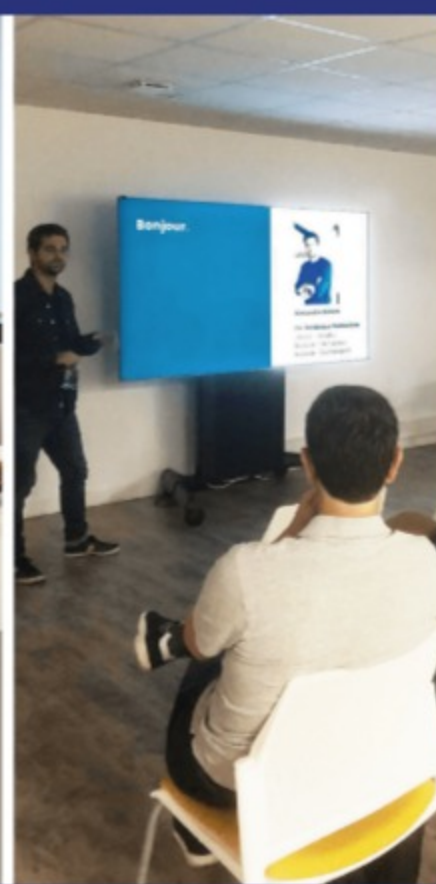
Hello octobre



Flashback

Les 23 septembre et 03 octobre ont eu lieu la première édition de notre Morning Talk ☕ en collaboration avec PadawOne mais aussi un petit déjeuner 🍳 avec nos coworkers sur notre site de 📍 Nantes. L'occasion de pouvoir échanger, réseauter et bien plus encore... 💖 Discussions et bonne humeur étaient d'ailleurs au rendez-vous ! 🔥 **Merci à tous les participants ! 🙌**

N'hésitez pas à nous rejoindre lors de nos prochains événements. 🙌



Yoga à Nantes

Retrouvez Noémie Chatauret un **mardi sur deux et un jeudi sur deux, 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 (si la séance est le mardi) ou jusqu'au mercredi midi (si la séance est le jeudi) **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.*



Réserver

Offre sur le coworking

Durant le mois d'octobre, profitez de **-10% sur les forfaits 10 demi-journées et 10 journées de coworking à Nantes & Lyon.** 😊

-10%

Je profite de l'offre



Bureaux partagés

✅ **1 place** est désormais **disponible** dans un bureau partagé sur notre site de 📍 Nantes, au tarif de **216,67€ HT/mois la place**.

✅ **1 place** est désormais **disponible** dans un bureau partagé sur notre site de 📍 Lyon, au tarif de **183,33 € HT/mois la place**.

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

Réserver

Bureaux privatisés

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

Les disponibilités à Nantes :

- ✅ **1 bureau de 1 à 2 personnes** (en second jour, au tarif de **420€ HT/mois**)
- ✅ **1 bureau de 6 à 8 personnes** (au tarif de **1 500€ HT/mois**)

Les disponibilités à Lyon :

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

