



Afterwork à Nantes

Vous êtes entrepreneur ou souhaitez démarrer votre activité entrepreneuriale ? Le **suivi commercial** est donc essentiel pour votre entreprise. Permettant entre autres de finaliser vos ventes, mais aussi d'accélérer la conversion de leads, le suivi commercial reste encore aujourd'hui le meilleur moyen de faire évoluer votre business.

Dans ce cadre, le **30 novembre prochain**, nous organisons un **"Evening Talk"** avec la présence d'**Alexandre Billard** - **Co-fondateur PadawOne**. Celui-ci aura comme thème **"Générer plus de ventes et assurer un bon suivi commercial"**. 🗨️

[Je m'inscris](#)

AFTERWORK AVEC PADAWONE
Avec Alexandre Billard - Co-fondateur de PadawOne et un(e) invité(e) surprise

EVENING TALK
Générer plus de ventes et assurer un bon suivi commercial

30 NOVEMBRE
16H00-17H45

AU 144 NANTES

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.*

[Je réserve](#)



Petit déjeuner à Nantes

Le **21 novembre** prochain aura lieu au 144 Nantes, un petit déjeuner pour permettre à nos clients de réseauter, tout en prenant un petit déjeuner agrémenté de café et viennoiseries.



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**.

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

[Je réserve](#)



Bureaux privatisés

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

Les disponibilités à Nantes :

✅ **1 bureau de 2 personnes**

(disponible les mercredis, jeudis et vendredis, au tarif de **25€/jour**. Engagement de 3 mois avec jour fixe.)

Les disponibilités à Lyon :

✅ **1 bureau de 4 personnes**

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

[Je réserve](#)

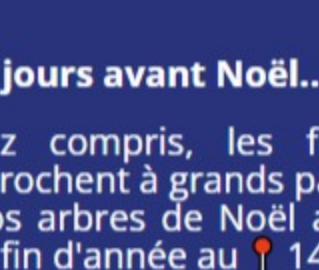


Notre démarche pour la planète

Dans le cadre des mesures de sobriété que doivent prendre les entreprises pour s'adapter au contexte énergétique, le Gouvernement a émis des recommandations concernant le plafonnement de la température des locaux.

Nous avons donc pris la décision de **bloquer la température maximale de nos espaces à 21 degrés**.

La transition énergétique étant une priorité, nous sommes tous concernés pour changer nos habitudes. Le 144 s'inscrit ainsi dans une démarche collective.



Festivités de fin d'année

Plus que 41 jours avant Noël... 🧐 🌲

Vous l'aurez compris, les fêtes de fin d'année approchent à grands pas ! Et si vous préparez vos arbres de Noël ainsi que vos réunions de fin d'année au 📍 144 Nantes ?

Un besoin particulier ? Notre équipe Nantes mettra tout en œuvre pour vous aider à organiser - de A à Z - les événements que vous souhaitez élaborer (animations, traiteur...). 🍷

[Je souhaite organiser les festivités de mon entreprise au 144](#)



Découvrez la "Gone Lab" à Lyon

Vous souhaitez organiser un séminaire, une conférence, des séances de formation ou bien vous avez besoin d'une salle pour réaliser vos réunions de fin d'année ? 🤔

Au 144 Lyon, il est possible pour vous de bénéficier de notre salle "Gone Lab" tout en profitant d'une offre flexible, modulable et taillée selon vos besoins. 🧡

[Je réserve la "Gone Lab" à 📍 Lyon](#)



Le coworking à Lyon

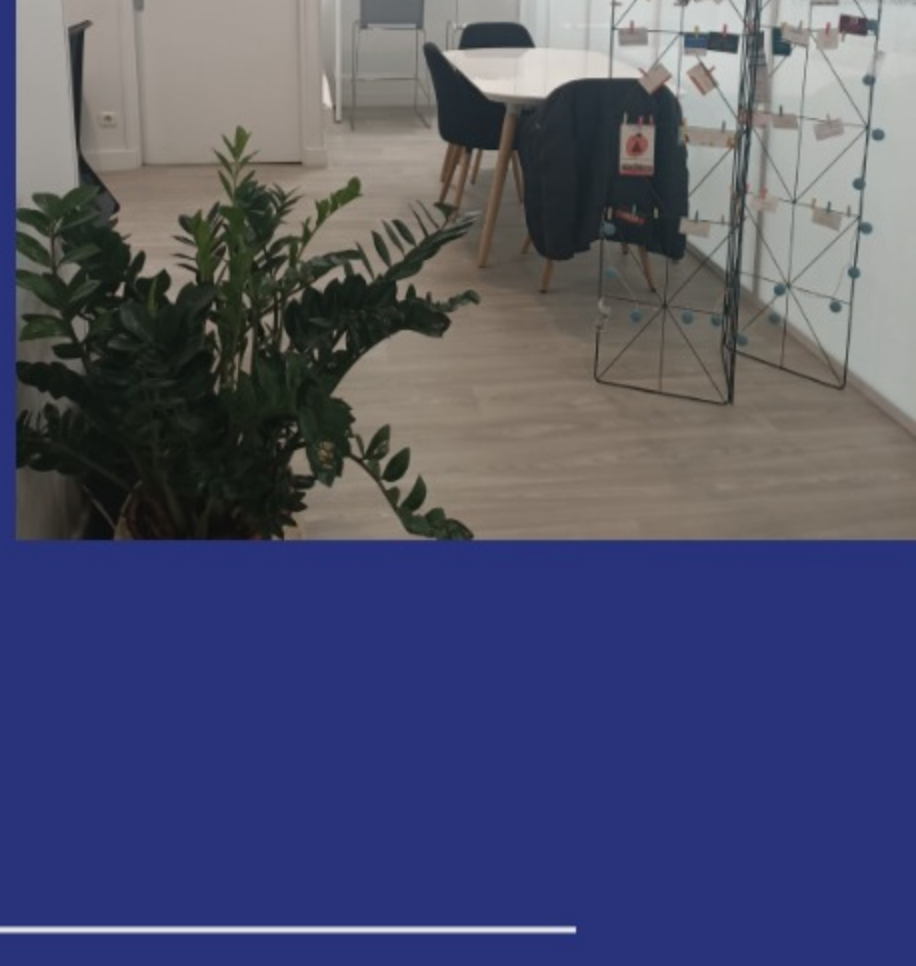
Envie de profiter d'un poste de travail aménagé avec soin, implanté en plein cœur de Lyon pour un prix particulièrement attractif ? Et de faire le plein de créativité en compagnie d'autres professionnels partageant les mêmes valeurs que vous ? Le 144 Lyon vous propose de découvrir son offre de coworking !

Le 144 Lyon propose un espace convivial et agréable à la fois. L'organisation des bureaux permet à chaque coworker de travailler dans le calme et ainsi bénéficier de tous les avantages de notre espace à Lyon.

Outre l'avantage de travailler dans un endroit propice à la concentration, c'est un excellent moyen de développer votre réseau professionnel. Lieu de passage, il permet de rencontrer des entrepreneurs, des freelances, des salariés ou bien des entreprises.

Situé au 45 rue de la Bourse, dans le 2ème arrondissement de Lyon, le 144 est facilement accessible. La localisation de notre espace de coworking vous permet de mettre en valeur votre activité, en travaillant ni plus ni moins, sur la Place de la Bourse.

[Je réserve ma place en coworking](#)



Recette de cuisine

Pour ce mois de novembre, ptit chef vous a préparé une recette réconfortante. Découvrez ce mois-ci la recette d'une courge spaghetti à la carbonara. 😊 Bon appétit ! 😊

[Découvrir la recette du mois](#)



“ CONSEILS ”

Freelance : comment choisir son statut ?

[En savoir +](#)

“ OUTILS ”

Ekoo : les avis en ligne à écouter

[En savoir +](#)

“ ACTUS ”

5 conseils avant de se lancer dans le e-commerce

[En savoir +](#)

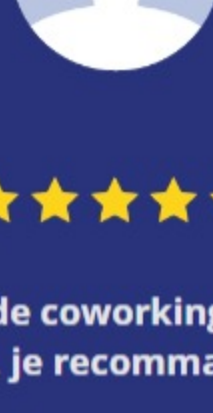
Trouvez l'espace 144 qu'il vous faut !

📍 à Nantes 📍 à Lyon 📍 à Rennes 📍 à Grenoble

[RÉSERVEZ VOTRE ESPACE](#)

Ce qu'on dit de nous

Temoignage



★★★★★

“ Excellent espace de coworking, personnel attentif et sympathique, je recommande vivement. ”

- Lucas M. - Client au 144 Lyon

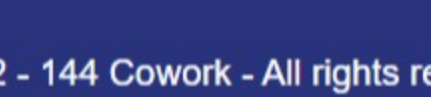
Laissez-nous, vous aussi, votre avis sur Google :

| [Nantes](#) |

| [Lyon](#) |

| [Rennes](#) |

| [Grenoble](#) |



© 2022 - 144 Cowork - All rights reserved

144 rue Paul Bellamy, 44000 Nantes

[Se désinscrire](#)

[Notre site internet](#)

[Nous contacter](#)