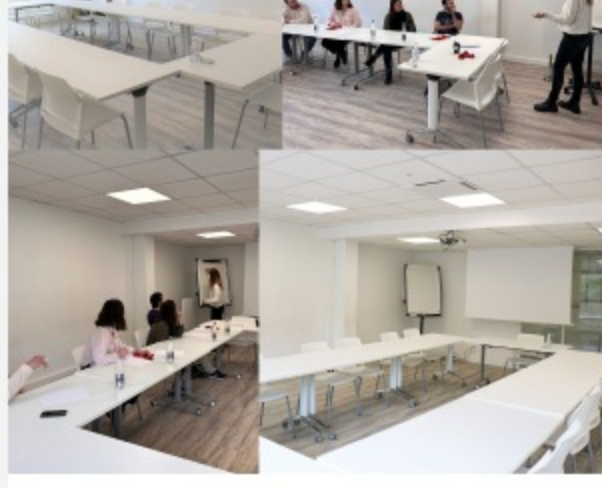




### Offre

Avec le changement d'heure vous avez perdu une heure de sommeil mais au 144 vous avez gagné une journée de coworking !

Pour ce mois d'avril, l'équipe du 144 vous offre une journée de coworking pour un forfait de 10 jours acheté. 🐰



### La salle du mois, Nantes

La salle Business est un espace idéal pour les réunions de groupes et les formations. 🍷

Sa surface de 47 mètres carrés permet un aménagement spécifique selon vos besoins : en U, en réunion, en théâtre, en cabaret ou libérés de ses meubles pour l'accueil de cocktails ou séminaires d'entreprises. (30 personnes maximum)

Équipée d'un projecteur, d'un paperboard et d'un système de climatisation, la salle Business offre tout le confort nécessaire pour une réunion productive. 🔥

Réserver au 02 49 09 24 90

### Flashback

Ce week-end, le lapin de Pâques est passé au 144 📍Nantes et 📍Lyon! 🐰

Nos coworkers et locataires de bureaux ont retrouvé des petits œufs de Pâques dans nos espaces ainsi que sur leurs bureaux. 🐣

Nous espérons qu'ils se sont régalés. 🍌



### L'éco geste du mois

En matière de performance énergétique, il n'est pas toujours indispensable d'investir dans des équipements sophistiqués et parfois coûteux pour réaliser des économies. ✨

Des gestes simples pratiqués au quotidien peuvent déjà diminuer efficacement et durablement votre facture énergétique, comme l'utilisation d'un couvercle sur les casseroles lors de la cuisson. 🌱



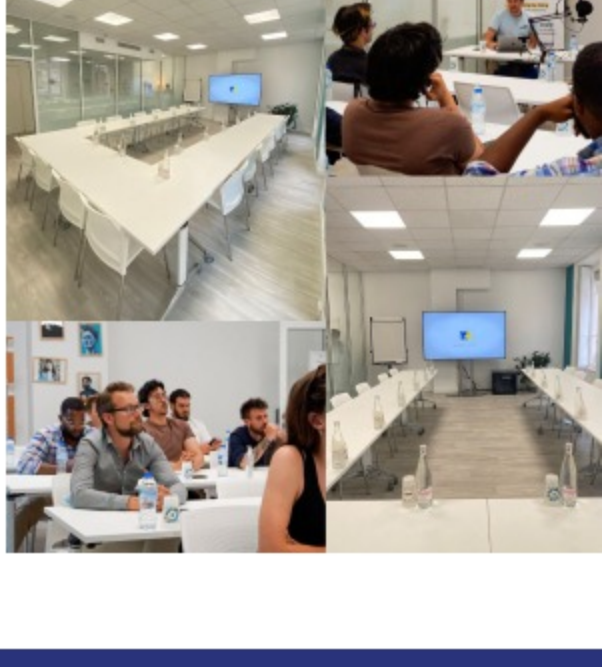
### La salle du mois, Lyon

La salle **Gone Lab** est l'endroit idéal pour organiser votre prochaine **conférence ou formations** à Lyon. Avec ses **50 m2**, cette grande salle de réunion offre suffisamment d'espace pour accueillir votre public (*capacité maximales 20 personnes*), tout en offrant une belle lumière naturelle grâce à ses grandes fenêtres donnant sur la mythique place de la bourse de Lyon 2ème. 🌞

La salle **Gone Lab** est également équipée de toutes les commodités nécessaires pour assurer le bon déroulement de votre conférence. Son **écran géant**, son **paperboard** et son **micro**, relié directement au système de son "Bose" garantissent une qualité de son et d'image optimale pour vos présentations.

De plus, la salle dispose d'un **système de climatisation et de chauffage** pour assurer le confort de vos invités et ce quelle que soit la saison. 🔥

Réserver au 04 28 89 86 13



### Bureaux privatisés

Des bureaux privatisés sont disponibles sur nos sites de 📍Nantes, 📍Rennes et 📍Meylan.

**Les disponibilités à Nantes :**

✅ 1 bureau de 4 personnes

(994,17 € HT/mois)

**Les disponibilités à Rennes :**

✅ 1 bureau de 2 personnes

(517,50€ HT/mois)

**Les disponibilités à Grenoble :**

✅ 1 bureau de 1 personne

(155,8€ HT/mois)

Je réserve



### Bureaux partagés

✅ **1 place** est disponible le mercredi, jeudi et vendredi dans un bureau partagé (Co'loc) sur notre site de 📍Nantes, au tarif de **25€ HT la journée**.

✅ **2 places** sont disponibles dans un bureau partagé (Co'Desk) sur notre site de 📍Nantes, au tarif de **227,50€ HT/mois la place**.

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

Je réserve



### Recette de cuisine

Pour ce mois d'avril, petit chef vous a préparé une recette de **risotto d'asperges**. 🍷

Bon appétit! 😋

Découvrir la recette du mois



#### “ CONSEILS ”

Repreneuriat : 3 conseils pour (bien) reprendre une entreprise

En savoir +

#### “ OUTILS ”

Comment les startups françaises composent leur advisory board ?

En savoir +

#### “ ACTUS ”

Sobriété énergétique et résilience : Citron lève 20 millions d'euros

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 |

