

Hello Septembre



Informations

Le 144 devient relai de Sauve Ton Bio. 🥰

Pour seulement 9€, vous pourrez vous régaler avec des **produits frais, de saison et issus de l'agriculture biologique.** 🍅 🥬

Le principe est simple :

- Connectez-vous sur le site web ou l'application.
- Commandez votre panier jusqu'au dimanche soir.
- Rentrez le code du 144 dans "mes informations" : 846255.
- Récupérez votre panier le lundi à l'accueil du 144.

En commandant sur Sauve Ton Bio, vous lutez contre le gaspillage et vous valorisez les invendus des producteurs et des professionnels de la bio. 🍷

[Se connecter au site web](#)

Yofilates à Nantes

Pour rappel, retrouvez Noémie Chatauret tous les jeudis de 12h30 à 13h30 au 📍 144 Nantes.

Au programme ? Un coaching sportif* complet cumulant les disciplines telles que le **fitness**, le **pilâtes** 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

💧 Douche à disposition sur place

Pour les inscriptions ou pour toutes informations rendez-vous à 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.

[En savoir plus](#)

Nos salles de réunion à Lyon

La salle **Light Lab** est l'endroit idéal pour organiser votre prochaine **réunion d'équipe** à Lyon. Avec ses 20 m2, elle offre un environnement confortable pour des échanges productifs (capacité maximale de 10 personnes) 🥰

La salle Light Lab est également **équipée de toutes les commodités nécessaires** pour assurer le bon déroulement de votre réunion :

- ✓ Écran plat
- ✓ Paperboard
- ✓ Système de climatisation et chauffage
- ✓ Fibre / Wifi
- ✓ Eau / Distributeur à boisson chaude en illimité

[Réserver au 04 28 89 86 13](#)

Nos salles de réunion à Lyon

La salle **Gone Lab** est l'endroit idéal pour organiser votre prochaine **conférence** ou **formation** à Lyon. 🌟

Avec ses **50 m2**, cette grande salle de réunion offre suffisamment d'espace pour accueillir votre public (capacité maximale de 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 :

- ✓ Écran plat
- ✓ Paperboard
- ✓ Système de sonorisation - enceinte et microphone
- ✓ Système de climatisation et chauffage
- ✓ Fibre / Wifi
- ✓ Eau / Distributeur à boisson chaude en illimité

[Réserver au 04 28 89 86 13](#)



Bureaux privatisés

Des **bureaux privatisés** sont disponibles sur notre site de 📍 Nantes, 📍 Rennes et 📍 Grenoble.

Les disponibilités à Nantes :

- ✓ 1 bureau de 5 personnes - 1er jour (1139,17€ HT/mois)
- ✓ 1 bureau de 6 personnes - 1er jour (1552,50€ HT/mois)
- ✓ 1 bureau de 2 personnes - 1er jour (580€ HT/mois)

Les disponibilités à Rennes :

- ✓ 1 bureau de 2 personnes - 1er jour (517,50€ HT/mois)

Les disponibilités à Grenoble :

- ✓ 1 bureau de 1 personne - 2nd jour (155.83€ HT/mois)

[Je réserve](#)



Bureaux partagés

✓ **3 places** sont désormais 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**.

✓ **2 places** sont désormais disponibles dans un bureau partagé (Co'desk) sur notre site de 📍 Lyon, au tarif de **192,50€ HT/mois la place**.

[Je réserve](#)



Le coworking à Lyon

Vous rêvez de vous entourer de professionnels partageant vos valeurs tout en boostant votre productivité ? 🌟

Notre espace niché au 45 rue de la Bourse dans le **2ème arrondissement de Lyon**, offre bien plus qu'un simple bureau. C'est un **havre convivial** où chaque coworker peut **travailler en toute tranquillité**, profitant ainsi de tous les avantages qu'offre notre environnement lyonnais. 🍷

Rejoignez-nous au 144 Lyon, où créativité et opportunités se rencontrent au cœur de la belle ville de Lyon !

[Je réserve](#)



L'écogeste du mois

Une Rentrée Responsable au Travail : pensez à **adopter des habitudes écoresponsables au bureau.** 🌱

- Optimisez vos recherches en ligne.
- Éteignez votre écran en votre absence.
- Débranchez les chargeurs inutilisés pour économiser de l'énergie.
- Privilégiez les tasses réutilisables du 144 pour votre café, réduisant ainsi la nécessité de recycler des gobelets jetables.

Faites de petits gestes pour un impact environnemental positif au travail ! 🍷

[Sensibilisation aux écogestes](#)



Recette de cuisine

Pour ce mois, petit chef vous a préparé une recette de **riz au lait aux figues.** 🍷

Bon appétit ! 🍷

[Découvrir la recette du mois](#)



“ CONSEILS ”

Entrepreneurs : cinq questions à se poser avant de choisir son statut juridique

[En savoir +](#)

“ OUTILS ”

Data First Party : la nouvelle stratégie marketing des annonceurs

[En savoir +](#)

“ ACTUS ”

Caeli Énergie lève 10 millions d'euros pour déployer ses climatisations "vertes"

[En savoir +](#)

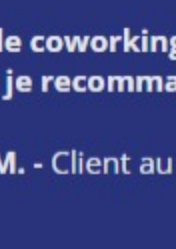
Trouvez l'espace 144 qu'il vous faut !

📍 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](#) |



© 2023 - 144 Cowork - All rights reserved

144 rue Paul Bellamy, 44000 Nantes

[Se désinscrire](#)

[Notre site internet](#)

[Nous contacter](#)