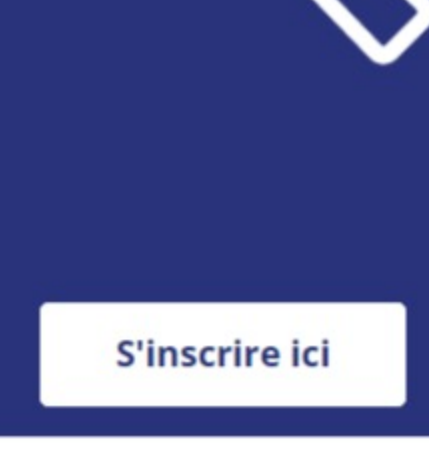




Information

🚧 Pour votre information, le 144 📍 Lyon sera exceptionnellement fermé ce lundi 13 novembre.



S'inscrire ici

Évènements Lyon

Du **20 au 24 Novembre**, nous vous donnons rendez-vous au **144 📍 Lyon** pour participer au **tournoi de tennis de table** organisé par le 144. 🎾

Ouvert à tous, quel que soit votre niveau, ce tournoi sera l'occasion de **se dépenser** tout en **créant du lien** avec les membres du 144.

Et en plus, une **récompense** sera offerte au gagnant. 🏆

A vos raquettes ! 🎾

Nos salles de réunion à Nantes

La **salle Business** est un grand espace que vous pouvez utiliser pour organiser vos réunions de groupes ou vos formations.

D'une surface de **47 mètres carrés**, elle peut être **aménagée selon vos besoins** : en U, en réunion, en théâtre, en cabaret ou libérées de ses meubles et équipements pour des formations, ou des séances de Yoga, de médecine douce, telle que de la sophrologie.

La salle Business a également tout le matériel nécessaire pour vos réunions avec projecteur, paperboard, système de climatisation et internet haut débit.

De plus, des services annexes tels que les petits déjeuners, les plateaux repas, les buffets et les cocktails sont disponibles sur demande et sur devis.

Réserver au 02 49 09 24 90



Nos salles de réunion à Lyon

La **salle Gone Lab** est une grande salle de réunion de **50 mètres carrés** offrant une **belle lumière naturelle** et une vue sur la mythique **place de la bourse** de Lyon.

Equipée d'un **écran géant**, d'un **paperboard** et d'un **système audio Bose**, cette salle garantit des conditions idéales pour vos **conférences**. Elle est également équipée de la **climatisation** et du **chauffage**.

Tout comme pour le **Light Lab**, des **services annexes** tels que les **petits déjeuners**, les **plateaux repas**, les **buffets** et les **cocktails** sont disponibles sur demande et sur devis.

Réserver au 04 28 89 86 13

Promo BIO 🌱

Face au **réchauffement climatique** et à l'urgence de réduire son **empreinte carbone**, l'utilisation d'un espace de **coworking** est tout particulièrement pertinent.

Alors que les bureaux des entreprises sont connus pour être particulièrement énergivores, la **mutualisation des ressources** au sein d'un espace de coworking permet d'**éviter le gaspillage** d'énergie et de ressources.

Pour faire du bien à la planète et vous permettre d'obtenir des réductions, nous vous proposons un **code promotion de -50%** sur tous les forfaits **coworking souscrits** la semaine du **20 novembre** et **-30%** pour toutes locations de **salle de réunion** achetées cette même semaine.

Le 144 est facilement accessible en transport en commun et/ou en vélo.



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 prépariez vos arbres de Noël ainsi que vos réunions de fin d'année au 📍 144 Nantes ?

Un besoin particulier ? Notre équipe Nantaise 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

Bureaux partagés

✅ **3 places** sont désormais **disponibles** dans un bureau partagé, le **Co'desk**, sur notre site de 📍 Nantes, au tarif de **227,50€ HT/mois la place**.

✅ **1 place** est désormais disponible le jeudi dans un bureau partagé, le **Co'loc**, sur notre site de 📍 Nantes, au tarif de **25€ HT/jour la place**.

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

✅ **1 place** sera disponible à compter du **1er novembre** dans un bureau partagé sur notre site de 📍 Lyon, au tarif de **192,50€ HT/mois la place**.

Je réserve



Bureaux privatisés

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

Les disponibilités à Nantes :

✅ **1 bureau de 6 personnes**

(en 1er jour, au tarif de **1552,50 HT/mois**)

✅ **1 bureau de 5 personnes**

(en 1er jour, au tarif de **1139,17 HT/mois**)

Les disponibilités à Rennes :

✅ **1 bureau de 2 personnes**

(en 1er jour, au tarif de **517,50 HT/mois**)

Je réserve



Le Mois sans tabac

Chaque année, près de **75 000 décès** sont attribués à la cigarette.

Aujourd'hui, le nombre de fumeurs représente 24,5% des Français, soit près de **12 millions de fumeurs**.

Cependant, **6 fumeurs quotidiens sur 10** déclarent vouloir arrêter sans réussir à franchir le pas.

C'est face à ce constat que l'initiative du **Mois sans tabac** s'est lancée en mettant en place toute l'aide nécessaire pour **arrêter de fumer**.

Arrêter de fumer



Recette de cuisine

Pour ce mois de novembre, ptit chef vous a préparé une recette réconfortante. Découvrez ce mois-ci la recette d'un butternut rôti au chèvre. 🍷 Bon appétit ! 🍴

Découvrir la recette du mois

“ CONSEILS ”

Les solutions pour lutter contre la pollution numérique en entreprise

En savoir +

“ OUTILS ”

5 façons d'utiliser ChatGPT pour recruter plus facilement

En savoir +

“ ACTUS ”

La nouvelle méthode de management pour faire face aux crises

En savoir +

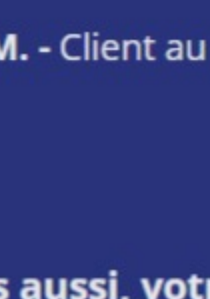
Trouvez l'espace 144 qu'il vous faut !

📍 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 |

f 📷 in ✕

© 2022 - 144 Cowork - All rights reserved

144 rue Paul Bellamy, 44000 Nantes

[Se désinscrire](#)

[Notre site internet](#)

[Nous contacter](#)