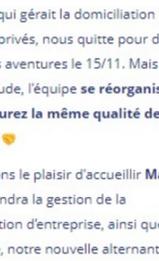


Hello novembre

## Informations importantes



## Horaires du 144 de Lyon

Le 144 de Lyon sera fermé le 8 novembre prochain.

Pour les personnes qui souhaiteraient venir travailler ces jours-là, il est possible de récupérer un badge auprès de Corentin.

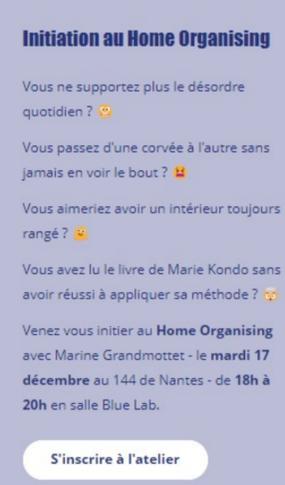
Merci de votre compréhension.

## Nouvelle organisation au 144 de Nantes

Audrey, qui gérait la domiciliation et les bureaux privés, nous quitte pour de nouvelles aventures le 15/11. Mais pas d'inquiétude, l'équipe se réorganise pour vous assurer la même qualité de service ! 🍀

Nous avons le plaisir d'accueillir Malak, qui reprendra la gestion de la domiciliation d'entreprise, ainsi que Bérénice, notre nouvelle alternante. De son côté, Eva prend le relais sur les bureaux privés tout en continuant de gérer le coworking, les salles de réunion et les bureaux partagés. 🍀

Nous leur souhaitons à toutes du succès dans leurs nouvelles missions ! 🍀



## L'actualité événements

## Initiation au Home Organising

Vous ne supportez plus le désordre quotidien ? 🤔

Vous passez d'une corvée à l'autre sans jamais en voir le bout ? 😞

Vous aimeriez avoir un intérieur toujours rangé ? 😊

Vous avez lu le livre de Marie Kondo sans avoir réussi à appliquer sa méthode ? 🤔

Venez vous initier au Home Organising avec Marine Grandmottet - le mardi 17 décembre au 144 de Nantes - de 18h à 20h en salle Blue Lab.

S'inscrire à l'atelier

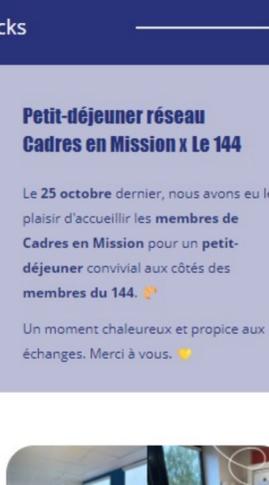
## Conférence : Optimisez vos réseaux sociaux à Lyon

Participez à notre atelier organisé par Hors du commun le mardi 19 novembre 2024, de 12h à 14h 🕒, sur notre site de Lyon.

Il vous permettra d'apprendre à optimiser vos réseaux sociaux pour convertir votre audience en clients. 📈

N'hésitez pas à apporter votre déjeuner pour profiter pleinement de cet atelier interactif.

S'inscrire à l'atelier



## Flashbacks



Petit déjeuner réseau

Merci à vous 🍀

## Petit-déjeuner réseau Cadres en Mission x Le 144

Le 25 octobre dernier, nous avons eu le plaisir d'accueillir les membres de Cadres en Mission pour un petit-déjeuner convivial aux côtés des membres du 144. 🍀

Un moment chaleureux et propice aux échanges. Merci à vous. 🍀

## Petit-déjeuner d'Halloween 🎃👻

Le jeudi 31 octobre, le 144 s'est plongé dans l'esprit d'Halloween sur nos sites de Nantes et Lyon, transformés pour l'occasion en lieux de fête et de frissons !

L'occasion de partager un moment mémorable autour d'un petit déjeuner gourmand. Merci à toutes et à tous pour votre présence et votre bonne humeur !

À très vite pour de nouvelles aventures au 144 ! 🍀



## Nos salles de réunion

## La Work Place à Nantes

La salle Work Place est idéale pour les équipes en quête d'un espace de travail à la fois confortable et fonctionnel.

Avec sa table centrale, elle convient parfaitement aux réunions en petits groupes ainsi qu'aux formations individuelles.

D'une surface de 16 m², elle peut accueillir jusqu'à 8 personnes et dispose de tous les équipements nécessaires : fibre et wifi, écran plat, paperboard, climatisation et chauffage.

Réservez dès maintenant et profitez d'un espace professionnel, moderne et parfaitement adapté à vos besoins.

Location à partir de 33€ HT/heure.

Réserver au 02 49 09 24 90

## Le Co'Desk à Lyon

Le 144 propose des espaces dans un bureau partagé, des Co'Desk à Lyon : un bureau de 20 m² pouvant accueillir jusqu'à cinq personnes et entièrement équipé pour répondre à vos besoins professionnels.

Sa particularité ? 🤔

Vous ne louez que votre place, partageant ainsi le bureau avec d'autres professionnels.

Profitez d'un tarif ajusté à votre besoin, d'un environnement de travail optimisé, et de collègues avec qui échanger. 🍀

Location à partir de 192,50€ HT/mois.

Réserver au 04 28 89 86 13



## La Bubble Work à Grenoble

La salle Bubble Work est l'espace idéal pour vos réunions d'équipe ou formations.

Ce lieu lumineux de 30 m² peut accueillir jusqu'à 8 personnes et est entièrement équipé pour répondre à vos besoins professionnels : fibre et wifi performants, télévision, système de visioconférence, paperboard, tableau Velleda, climatisation et chauffage.

Profitez d'un cadre convivial et confortable, spécialement conçu pour favoriser l'échange et la productivité.

Location à partir de 22€ HT l'heure.

Réserver au 04 56 14 11 09



## Nos bureaux disponibles

## Les bureaux partagés

De nouvelles places sont désormais disponibles :

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

4 places dans un bureau partagé (Co'Desk) sur notre site de Rennes, au tarif de 125€ HT/mois la place.

1 place dans un bureau partagé (Co'Desk) sur notre site de Lyon, au tarif de 192,50€ HT/mois la place.

Réserver



## Les bureaux privés

Des bureaux privés sont disponibles sur nos sites de Nantes, Rennes, Lyon et Grenoble.



## Les disponibilités à Nantes :

1 bureau de 1 place à 414,17€ HT/mois

Réserver au 02 49 09 24 90

## Les disponibilités à Rennes :

1 bureau de 2 places à 517,50€ HT/mois

Réserver au 02 90 78 88 26



## Les disponibilités à Lyon :

1 bureau de 5 places à 1600€ HT/mois

Réserver au 04 28 89 86 13

## Les disponibilités à Grenoble :

1 bureau de 1 place à 155,83€ HT/mois

Réserver au 04 56 14 11 09

## L'écogeste du mois

## Adopter un comportement éco-responsable avec son ordinateur

- Supprimez au fur et à mesure les emails inutiles.
- Modérez l'utilisation du « répondre à tous ».
- Compressez vos pièces jointes avant envoi.
- Installez un filtre anti-spam et un bloqueur de pub.
- Enregistrez vos sites favoris pour éviter les recherches répétées.
- Utilisez un moteur de recherche éco-responsable.
- Activez le « Dark Mode » pour économiser votre batterie.



## La recette du mois



## Tarte potimarron, lardons et oignons caramélisés

Ce mois-ci, nous vous proposons une recette de tarte de potimarron, lardons et oignons caramélisés. 🍂 Bon appétit ! 🍴

Découvrir la recette



## "CONSEILS"

Tout comprendre de l'Épargne Salariale

En savoir +



## "OUTILS"

Aria révolutionne la gestion des délais de paiement inter-entreprises grâce à des algorithmes

En savoir +



## "ACTUS"

Le Fundtruck met en lumière l'écosystème numérique de Sarcelles

En savoir +

## Vos avis nous animent

## Temoignage



Anne-Claire P.

cliente au 144 Lyon

★★★★★

Super accueil, grande salle très agréable et bien située, parfaite pour réfléchir au calme. Bon rapport qualité prix. Sans hésiter.

## Trouvez l'espace 144 qu'il vous faut !

à Nantes à Rennes à Lyon à Grenoble

Réservez votre espace

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

| Nantes |

| Rennes |

| Lyon |

| Grenoble |



© 2024 - 144 Cowork - All rights reserved

144 rue Paul Bellamy, 44000 Nantes

[Se désinscrire](#)

[Notre site internet](#)

[Nous contacter](#)