

Petit guide de la FOULÉE ILLUMINÉE

Qu'est-ce que la Foulée Illuminée ?

À la nuit tombée, le parc Frédéric-Back s'anime et s'illumine pour la Foulée Illuminée, présentée dans le cadre des Lumières de Saint-Michel !

Ponctué de jeux de lumière et de surprises, le parcours vous entraîne pas à pas dans un univers féérique. **Accessible** et **inclusive**, l'activité invite à marcher ou courir à votre rythme sur l'un des deux parcours proposés : **2 km ou 6 km**, pour une expérience aussi conviviale qu'inoubliable !

Illuminez la soirée !

Sortez vos vêtements les plus colorés, inspirez-vous des **années 80**, apportez vos lumières et venez costumés pour contribuer à la magie !

Détails

Date : Vendredi 7 août

Heure de début : 20 h 30

Heure de fin : 21 h à 21 h 15

Adresse : TOHU

2345 Rue Jarry E, Montréal, QC H1Z 4P3

Public : Ouvert à tous

Petits et grands, débutants comme sportifs aguerris : tout le monde est le bienvenu !

Horaire

Avant la Foulée

18 h – Ouverture du site

Chasse aux trésors, atelier de lanternes, jeux libres, resto et bar.

18 h à 19 h 30 – Spectacle

Performance de danse par Montréal Krump Alliance.

19 h 45 à 20 h 15 – Échauffement clownesque

Activation ludique pour se préparer.

La Foulée Illuminée

20 h 30 – DÉPART

Parcours de 2 km ou 6 km, à la marche ou à la course.

Après la Foulée

21 h à 21 h 15 – Arrivée des coureurs

21 h à 23 h – DJ set

Ambiance musicale avec Félix Imbault.

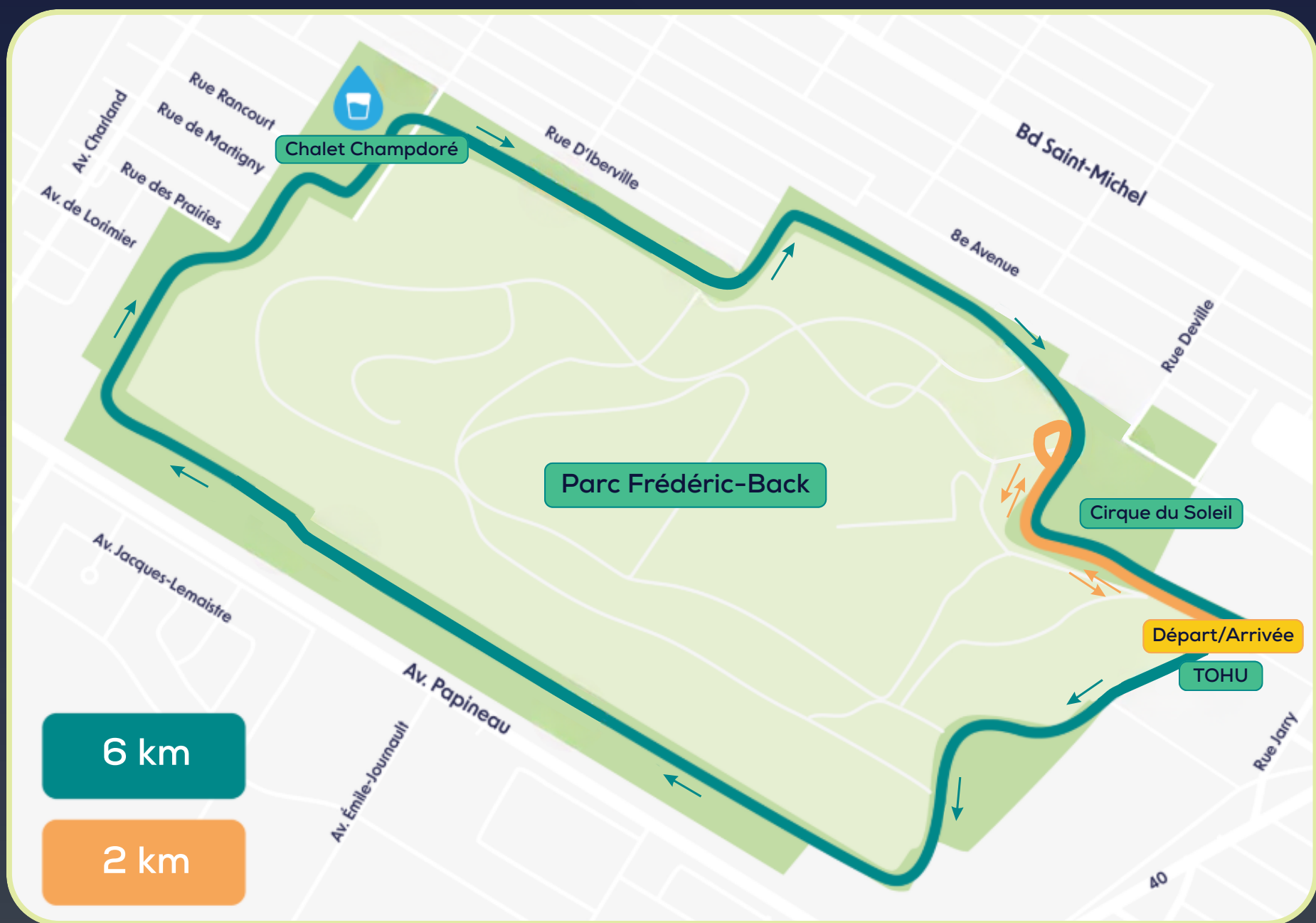
23 h – Fin de la soirée

Pour s'inscrire



Réservez votre place dès maintenant !

Scannez le code QR ou [cliquez ici](#)



Pour participer autrement

Envie de faire partie de l'équipe ?

Devenez bénévoles pour contribuer à l'organisation et à l'ambiance de cette soirée unique. Aucune expérience requise !

En échange, recevez une paire de billets pour un spectacle de la saison TOHU 26-27.

Pour devenir bénévole, scannez le code QR ou [cliquez ici](#) !



Organisée par la



En collaboration avec parkrun

La TOHU remercie la Ville de Montréal pour son soutien financier dans la réalisation de ses activités au parc Frédéric-Back.

Nous remercions également la TD ainsi que le Groupe Cirque du Soleil, fiers de s'associer aux activités gratuites de la TOHU.