

Summer CPIT26 L1 Mat V1

Requirements

- Deposit-based registration for anatomy is required for this course.
- All live practical courses require 100% attendance, or the student must organize and pay for makeup hours with a Corpus Master Instructor (75€ per hour).
- Should a student drop out of the program at any point, they are required, via our payment agreement, to complete payments regardless of participation.

Weekend 1

Friday, 12th June 17:00-21:30 / Saturday, 13th June 13:00-20:00 / Sunday, 14th June 10:00-17:00

Weekend 2

Friday, 26th June 17:00-21:00 / Saturday, 27th June 13:00-19:30 / Sunday, 28th June 10:00-17:15

Weekend 3

Friday, 11th September 17:30-21:30 Review

Exam Weekend 4

Friday, 9th Oct 18:00-21:00 / Saturday, 10th Oct 13:00-20:00

Online Theory sessions

1. Thursday, 18th June 17:00-21:30 online Zoom
2. Tuesday, 30th June 17:00-21:30 online Zoom
3. Tuesday, 15th September 17:00-21:30 online Zoom (Marking Take-Home)

Three Session Formats due via email to Kelly@corpusstudios.com

1. Monday, 22nd June 2026
2. Friday, 11th September 2026
3. Friday, 2nd October 2026

EXAMS (all online execution and marking – presence 100% required).

- Inability to be present on the date of any exam will require the student to pay individually or to take the exam during the next CPIT course (not yet scheduled).
- To continue to the next level, all exams must be completed and passed prior to registration.
- 70% required on all exams to pass.

1. Take-Home Exam: Tuesday, 8th Sept and marking Thursday, 15th September
 - i. email to Kelly@corpusstudios.com
 - ii. Exam marked online via Zoom
2. Theory Exam: Tuesday, 6th Oct 17:00-21:30 online Zoom
3. Anatomy Exam: TBC

Summer CPIT26 L1 Mat V1

Payment Plan

If you need financing, please submit a written request. After your request is approved, we'll ask you to complete the necessary bank forms.

It is the student's responsibility to make the necessary arrangements to ensure timely payment. Payments should be set up to be processed automatically via bank transfer to arrive on the required date, or the student must arrange to pay at the studio on the exact due date or prior to it. Interest will be charged for late payments.

If you have any questions, we're here to help.

**Exams are not included in the calculations below because they are always paid for separately on the day of the exam.*

Mat

- €1595 (course) + €275 (exam) + €575€(anatomy) = €2445 or €1870(Exempt from anatomy)
- €2445 - €450= €1995 or €1870 - €450 = €1420 (Exempt from anatomy)

To reserve your place: Pay a deposit of €300 for the course + €150 for anatomy

The remaining payments are as follows:

Mat: 2445€ or 1870€ (Exempt d'anatomie)

1. Deposit	450€	450€
2. One week before the start of the course d'anatomie)	1000€ or	900€ (Exempt
3. One month after the start of the course	497.50€	260€
4. Two months after the start of the course	497.50€	260€
5. Date of the practical exam	275€	275€

Summer CPIT26 L1 Mat V1

Exigences

- L'inscription à l'anatomie par dépôt de dossier est requise pour ce cours.
- Tous les cours pratiques en présentiel nécessitent une présence à 100 %, ou l'étudiant doit organiser et payer des heures de rattrapage avec un instructeur principal Corpus (75 € par heure).
- En cas de désistement de l'étudiant à tout moment, celui-ci doit, conformément à notre contrat de paiement, effectuer les paiements, y compris en cas de non-participation.

Week-end 1

Vendredi 12 juin 17h00-21h30 / Samedi 13 juin 13h00-20h00 / Dimanche 14 juin 10h00-17h00

Week-end 2

Vendredi 26 juin 17h00-21h00 / Samedi 27 juin 13h00-19h30 / Dimanche 28 juin 10h00-17h15

Week-end 3

Vendredi 11 Sept 17:00-21:30 Review

Week-end d'examen 4

Vendredi, 9th Oct 18:00-21:00 / Samedi, 10th Oct 13:00-20:00

Sessions théoriques en ligne

1. Jeudi 18 juin 17h00-21h30 via Zoom
2. Mardi 30 juin 17h00-21h30 via Zoom
3. Mardi 15 septembre 17h00-21h30 via Zoom (Devoir à rendre)

Trois formats de sessions à envoyer par email à Kelly@corpusstudios.com

1. Lundi 22 juin 2026
2. Vendredi 11 septembre 2026
3. Vendredi 2 octobre 2026

EXAMENS (tous en ligne, réalisation et correction – présence obligatoire à 100 %).

- L'absence à tout examen, à la date de l'examen, obligera l'étudiant à payer individuellement ou à passer l'examen lors du prochain cours CPIT (non encore programmé).
- Pour accéder au niveau supérieur, tous les examens doivent être réussis avant l'inscription.
- Un score de 70 % est requis pour réussir chaque examen.

1. Examen à rendre à domicile : mardi 8 septembre, correction jeudi 15 septembre
 - a. email à Kelly@corpusstudios.com
 - b. Correction en ligne via Zoom
2. Examen théorique : mardi 6 octobre 17h00-21h30 via Zoom
3. Examen d'anatomie : à confirmer

Summer CPIT26 L1 Mat V1

Plan de paiement

Si vous avez besoin d'un financement, veuillez soumettre une demande écrite. Après approbation de votre demande, nous vous demanderons de remplir les formulaires bancaires requis.

Il incombe à l'étudiant de prendre les dispositions nécessaires afin d'assurer un paiement ponctuel. Les paiements doivent être configurés pour être traités automatiquement par virement bancaire afin d'arriver à la date requise, ou l'étudiant doit s'arranger pour payer au studio à la date exacte d'échéance ou avant. Des intérêts seront facturés pour les paiements en retard.

Si vous avez des questions, nous sommes là pour vous aider.

*Les examens ne sont pas inclus dans les calculs ci-dessous car ils sont toujours payés séparément le jour de l'examen.

TAPIS

€1595 (cours) + €275 (examen) + €575 (anatomie) = €2445 ou €1870 (Exempt d'anatomie)

€2445 - €450 = €1995 ou €1870 - €450 = €1420 (Exempt d'anatomie)

Pour réserver votre place : versez un acompte de €300 pour le cours + €150 pour l'anatomie.

Les paiements restants sont les suivants :

- | | | |
|--|------------|---------------------------|
| 1. Tapis: | €2445 ou | €1870 (Exempt d'anatomie) |
| 2. Acompte: | €450 | |
| 3. Une semaine avant le début du cours : | €1000 ou | €900 (Exempt d'anatomie) |
| 4. Un mois après le début du cours : | €497,50 ou | €260 |
| 5. Deux mois après le début du cours : | €497,50 ou | €260 |
| 6. Date de l'examen pratique : | €275 | |

Summer CPIT26 L1 Mat V1

DAY 1 / JOUR

Part 1: Practical Training Days: Corpus Studios Instructor Training (CPIT)

PMP: Personal Management Programme (PMP) -

Day 1 : Friday, 12th June 17:00-21:30

00:00 - 00:15	Welcome	15 mins
00:15 - 00:30	What is Corpus Studios	15 mins
00:30 - 00:45	History of Pilates HB p. 9	15 mins
00:45 - 01:00	What makes the Pilates system unique: Pilates Principles HB p. 21	15 mins
01:00 - 01:15	Why the Pilates System – apparatus	15 mins
01:15 - 01:30	3 phases of learning HB p. 22	15 mins
01:30 - 01:45	4 stages of competence HB p. 24	15 mins
01:45 - 02:00	Hazards and Risks HB p. 29	15 mins
02:00 - 02:15	Space and Venue HB p. 30	15 mins
02:15 - 02:30	Professionalism HB p. 28	15 mins
02:30 - 02:45	Break	15 mins
02:45 - 03:15	Vocabulary of Pilates: Pilates Stance HBp.79 + 5 Buttons & Boxes HBp.74 -75 & Powerhouse p.68-69	30 mins
03:15 - 03:30	How to use your manuals – go over a page	15 mins
03:30 - 04:15	Critical Connections & 4 Spines p.70/71	45 mins

Homework: review all sections in the handbook from today's session

Pre-read: Breathing, order, cueing and voice p.45-51

Summer CPIT26 L1 Mat V1

DAY 2 / JOUR 2

Part 1: Practical Training Days: Corpus Studios Instructor Training (CPIT)

Day 2 (practical): Saturday, 13th June 13:00-20:00

00:00 - 01:15	F Mat Class w/Power Circle and Wall	75 mins
01:15 - 01:30	Break	15 mins
01:30 - 04:15	Learning Foundation Exercises	165 mins
04:15 - 04:45	Break	30 mins
04:45 - 07:30	Learning Foundation Exercises	165 mins
07:30 - 08:00	Silent Drill	30 mins

Homework:

- **Pre-read:** Exercise manual: Fundamentals / Endings /Beginnings
 - **Learn** foundation order for the exam next day.
-

Summer CPIT26 L1 Mat V1

DAY 3 / JOUR 3

Part 1: Practical Training Days: Corpus Studios Instructor Training (CPIT)

Level 1- Pilates Mat (Foundation) - Practical

Day 3 (practical): Sunday 14th June 10:00-17:00

00:00 - 01:00	F Mat Class w/Power Circle and Wall	60 mins
01:00 - 01:30	Say & Do Foundation (student alone w/book speaking out loud)	30 mins
01:30 - 03:30	Beginnings (explain exercises and teach each other) Endings: Learning Exercises, Power Circle, and Wall	120 mins
03:30 - 04:00	Break	30 mins
04:00 - 04:15	Presentation Fundamentals	15 mins
04:15 – 06:30	Fundamentals exercises and practice teaching	135 mins
06:15 - 06:30	Break	15 mins
06:30 - 07:00	Silent Drill Foundation	30 mins

Homework:

- Read HB p.52 Difference between private & collective
 - HB p.76-88 Read Alignment
 - **Pre-read:** HB p.46 Session Format
 - Learn the Mat order & repetitions; write it out at least three times—mini quiz next online session **Thursday 18th June, 17:00 - 21:30**
-

Summer CPIT26 L1 Mat V1

Theory online 1

Part 1: Theory Corpus Studios Instructor Training (CPIT)
Level 1- Pilates Mat (Foundation) -Theory Online
Thursday, 18th June 17:00-21:30 online Zoom

00:00 - 00:15	Planes of movement - Anatomy p.9-14	15 mins
00:15 – 00:30	Session format - HB p.45	15 mins
00:30 - 00:45	How to prepare the body for Pilates	15 mins
00:45 - 01:15	Breathing p. 72/73	30 mins
01:15 - 01:30	Difference between Modifications/Building Blocks & Variations	15 mins
01:30 - 01:45	Difference between a private and a Collective HB p.52	15 mins
01:45 - 02:15	Teaching an exercise – Order & Cueing & Voice – HB p.45	30 mins
02:15 – 02:30	Break	15 mins
02:30 - 03:00	Mini Quiz – exercise order & reps	30 mins
03:00 - 04:00	Program Management <ul style="list-style-type: none">• Intake and Interview HB p. 31• Objective setting HB p.35 & Programming HB p. 37• Critical reasoning HB p.38& Psychosocial HB p. 54	60 mins
04:00 – 4:15	Go over homework	15 mins

Homework:

- Read HB p.50 - Touch.
- Prepare a 1st 45-minute session format class and give Kelly typed via email to kelly@corpusstudios.com
 - Monday, 22nd June 2026
Please, no later as I will not have time to check it.

See next page for instructions

Summer CPIT26 L1 Mat V1

Name of Client: _____

Objective: 1-2 max

- 45-minute session format
 - ⇒ 5 mins - Activation (3 exercises)
 - ⇒ 30 mins - Body of Class (10 exercises)
 - ⇒ 5 mins - endings (3 exercises)

Prepare a Foundation class session format - 45 mins. It must be typed up and presented well. See the take-home exam example in the exercise manual: take-home exam.

- Student trainers will teach a 45-minute class to one other student.
- Then, the student teacher completes their self-evaluation form, while the student learner completes their instructor feedback form.
- Students create a verbal sandwich return for each other, using specific examples from the session—one piece of feedback to improve, sandwiched by one positive piece of feedback on either side.

Name of Client: _____

Objective: 1-2 max

- 45-minute session format
 - ⇒ 5 mins - Activation (3 exercises)
 - ⇒ 35 mins - Body of Class (10 +/- exercises)
 - ⇒ 5 mins - endings (3 exercises)

Préparez un cours de niveau Fondation/Niveau 1 (45 min) pour la prochaine séance pratique. Le plan de cours doit être imprimé, en respectant une mise en page claire. Voir l'exemple de «Take Home Exam » dans le manuel.

- Soyez prêt(e) à donner un cours de 45 minutes à un autre étudiant.
- À la fin du cours, l'instructeur remplira un formulaire d'auto-évaluation et l'étudiant remplira un formulaire d'évaluation de l'instructeur.
- L'instructeur et l'étudiant doivent donner un feedback verbal les uns aux autres, sous forme de « sandwich » — un point positif, un point à améliorer, un point positif — et donner des exemples concrets.

Summer CPIT26 L1 Mat V1

DAY 4 / JOUR 4

Part 2: Practical Training Days: Corpus Studios Instructor Training (CPIT)

Level 1- Pilates Mat (Beginner) - Practical

Day 1 (practical): Friday, 26th June 17:00-21:30

00:00 - 01:30	L1 Mat class with Arm Weights	75 mins
01:30 – 01:45	What are a series & changes in order and progressions / How to teach an exercise and teach	15 mins
01:45 - 02:00	Break	15 mins
02:00 - 03:15	Learning Leg and arm weights	75 mins
03:15 – 04:30	Practise collective teaching w/ feedback	75 mins

DAY 5 / JOUR 5

Part 2: Practical Training Days: Corpus Studios Instructor Training (CPIT)

Level 1- Pilates Mat (Beginner) - Practical

Day 2 (practical): Saturday, 27th June 13:00-19:30

00:00 - 01:15	L1 Mat class with Arm Weights	75 mins
01:15 - 01:30	Break	15 mins
01:30 - 03:30	Teach Mat L1 exercises & practice teaching (100's to Saw)	120 mins
03:30 - 03:45	Break	15 mins
03:45 - 05:15	Teach Mat exercises L1 & practice teaching (Swan to Side Kick Series)	90 mins
05:15 - 05:45	Lunch Break	30 mins
05:45 - 07:15	Teach Mat exercises L1 & practice teaching (Teaser to Push-ups)	90 mins
07:15 - 07:30	Silent Drill 3 reps with Teacher	15 mins
03:30 – 04:30	Touch Techniques & Practice) HB p.50 (plaster, balloon, cents)	60 mins

Homework:

- Prepare for teaching tomorrow

Summer CPIT26 L1 Mat V1

DAY 6 / JOUR 6

Part 2: Practical Training Days: Corpus Studios Instructor Training (CPIT)

Level 1- Pilates Mat (Beginner) - Practical

Day 3 (practical): 28th June 10:00-17:15

00:00 - 01:30	Voice drill / Round Robin (teaching with instructor feedback)	90 mins
01:30 – 01:45	Break	15 mins
01:45 – 02:15	Teach a series	30 mins
02:15 - 02:45	Alignment L1 exercises - practical	30 mins
02:45 - 03:15	What are shapes in space and families and progressions	30 mins
03:15 – 04:00	Portfolio & Diary Look to the exercise manual, Diary & Portfolio p. 193-213 Explain Homework	45 mins
04:00 – 04:30	Lunch	30 mins
04:30 - 05:15	Group 1 teaches a 45-minute private Session format	45 mins
05:15 - 05:30	Fill out forms and feedback	15 mins
05:30 - 06:15	Group 1 teaches a 45-minute private Session format	45 mins
06:15 - 06:30	Fill out forms and feedback	15 mins
06:30 – 07:15	Questions and homework 6-week lesson plan Look at a 6-week lesson plan, for example, to write a program (<i>look at the question of the session format, and explain 3 points and 3 answers, precise and concise</i>)	45 mins

Summer CPIT26 L1 Mat V1

Homework –session format 2nd session Format (for the exam) is due via email to kelly@corpusstudios.com

- Monday 22nd June 2026

Prepare an F/L1 class session format - 60 mins. It must be typed up and presented well. See the take-home exam example in the exercise manual under the take-home exam.

- Student trainers prepare and teach a 60-minute class to one other student six times.
- Each time a student teacher completes their self-evaluation form, the learner completes their instructor feedback form.
- Students create a verbal sandwich return for each other using specific examples from the session. One positive feedback sandwich's feedback where work is needed is sandwiched between two positive feedbacks.

Homework –session format 2nd session Format (for the exam) is due via email to kelly@corpusstudios.com

- lundi 22 juin 2026

Préparez un cours de niveau Fondation/Niveau 1 (60 min) pour la prochaine séance pratique. Le plan de cours doit être imprimé, en respectant une mise en page claire. Voir l'exemple du « Take Home Exam » dans le manuel.

- Les formateurs étudiants préparent et dispensent un cours de 60 minutes à un autre étudiant à six reprises.
- À chaque fois, l'étudiant formateur remplit son formulaire d'auto-évaluation tandis que l'apprenant remplit le formulaire de retour d'information de l'instructeur.
- Les étudiants se renvoient mutuellement un sandwich verbal à l'aide d'exemples concrets tirés de la session. Une rétroaction positive est insérée dans un sandwich de rétroaction, où le travail est nécessaire, et une autre rétroaction positive est insérée dans ce sandwich.

Summer CPIT26 L1 Mat V1

Theory Session 2 - Corpus Studios Instructor Training (CPIT)
L1 Program Management / Take Home / Collective Teaching
Level 1- Tuesday, 30th June 17:00-21:00 online Zoom

00:00-00:15	Take Home Exam	15 mins
00:15-00:45	Program management /programme design: review	30 mins
00:45-02:15	Guidelines for special cases (back/neck/shoulders/elbows/wrists/hands/hips/knees/ankles)	90 mins
02:15-03:00	How to manage your career & mentors HB p.39	15 mins
03:00-03:30	Portfolio & between now and the exam and the course review?	30 mins

DAY 7 / JOUR 7

Part 3: Practical Training Days: Corpus Studios Instructor Training (CPIT)
Level 1- Pilates Mat (Beginner) - Practical
Day 3 (practical): 11th Sept 17:30-21:30

00:00 - 01:15	Mat Class Foundation	75 mins
01:15 – 01:30	Break	15 mins
01:30 – 02:45	Teach a series	75 mins
02:45 - 03:30	Fundamental review	45 mins
03:30 - 04:00	Questions	30 mins

Theory Session 3 - Corpus Studios Instructor Training (CPIT)
L1 Program Management / Take Home
Level 1- Tuesday, 15th September 17:00-21:00 online Zoom

00:00-01:30	Session Format Review	90 mins
01:30-04:30	Take Home Exam Marking	180 mins

Summer CPIT26 L1 Mat V1

Summer CPIT26 L1 Mat V1

You must complete the following to receive attestation of completion

- All hours must be completed in the Teachers Diary section and placed in the Portfolio.
- Without full completion no entrance to the exam.
- Hours are on an honesty policy.
- The portfolio must be brought to the exam complete, or no entrance to the exam.

25 hours Observation

Watching, **no** phones, eating, going in and out, chewing gum, speaking to participants or teachers, only notes and silent observation. 5 hours may be done watching Corpus videos

50 hours Personal Practise Foundation

Following a class in Corpus Studios, with another teacher, working out alone or to video. **Half** the hours must be in **session format**, and the other half can be pure technique.

50 hours Teaching Foundation

Teaching a class to anyone anywhere in **session format**, 5 hours must be teaching 2 or more people.

You are given 10 hours of collective classes, which must be used before the exam date, or they are forfeited.

FR

Pour obtenir l'attestation de réussite, vous devez compléter les éléments suivants

- Toutes les heures doivent être complétées dans la section Journal de l'enseignant et ajoutées au portfolio.
- Si les heures ne sont pas entièrement complétées, il n'y a pas accès à l'examen.
- Les heures sont soumises à une politique d'honnêteté.
- Le portfolio doit être présenté complet à l'examen, faute de quoi l'étudiant ne sera pas admis.

25 heures d'observation

Regarder, pas de téléphone, manger, entrer et sortir, mâcher du chewing-gum, parler aux participants ou à l'enseignant, seulement des notes et une observation silencieuse. 5 heures peuvent être consacrées au visionnage de vidéos du Corpus.

50 heures de pratique personnelle

Suivre un cours dans les studios Corpus avec un autre professeur, ou s'entraîner seul ou en suivant une vidéo. La moitié des heures doit être sous **forme de session**, et l'autre moitié peut être purement technique.

50 heures d'enseignement

Donner un cours à n'importe qui, n'importe où, sous **forme de session**, 5 heures doivent être consacrées à l'enseignement à 2 personnes ou plus.

Vous disposez de 10 heures de cours collectifs à utiliser avant la date de l'examen, faute de quoi vous les perdrez.