



Disfrutando de amistades verdaderas



ESPECIALES - SALUD - BIENESTAR - CAFÉS - RESTAURANTES Y MUCHO MÁS

3

Promociones
varias

12

Promociones de
salud y bienestar

19

Cupones de descuento
desglosables

23

Decálogo del bienestar
del adulto mayor
y más promociones



Municipalidad de Miraflores

Av. Larco N° 400, Miraflores

Central: 617-7272

E-mail: adultomayor@miraflores.gob.pe

Web: www.miraflores.gob.pe

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú
N° 2013-082089.

Edición General: Municipalidad de Miraflores

Imprenta: Beckamgraf S.A.C.

Av. De Los Héroes N° 561, San Juan de Miraflores.

Si desea participar en esta guía de promociones para brindar beneficios a nuestros adultos mayores del distrito, puede comunicarse con la Municipalidad de Miraflores al teléfono 617-7153.

Los beneficios y/o promociones vertidos en esta guía tendrán vigencia hasta el 28 de febrero de 2017, salvo que la publicidad indique lo contrario. Las fotos publicadas son de propiedad de los establecimientos afiliados. Son de absoluta responsabilidad de cada establecimiento afiliado, las operaciones de venta en general que se realicen con ocasión de estas promociones, conforme a sus actividades. En consecuencia, la Municipalidad de Miraflores no tendrá ninguna obligación, ni responsabilidad de índole económica, fiscal, tributaria, laboral ni de ninguna clase derivadas de estas. De igual modo, son responsabilidad de cada establecimiento afiliado la calidad, características y estado de los bienes y/o servicios que ofrece. Por ello, cada establecimiento afiliado será responsable por los daños que, por su acción u omisión, ocasione al cliente en el desarrollo de sus actividades.



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES

**mira
flores**
en tu corazón



2 x 1 al titular, para todos los espectáculos de la temporada del Centro Cultural Ricardo Palma.

No aplica sobre entradas para niños y/o estudiantes. Válido solo para pagos en efectivo en la boletería del Centro Cultural Ricardo Palma. Capacidad limitada. No acumulable con otras promociones. Vigente hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: Av. Larco N° 770
Telf. 617-7265
cultura@miraflores.gob.pe
www.miraflores.gob.pe

ESTABLECIDO EN 1990
LA VACA LOCA
RESTAURANT & PANADERIA



25% de descuento en platos a la carta. Válido de lunes a viernes desde el mediodía hasta el cierre del local. No válido para feriados.

El descuento no aplica a otras promociones. El monto máximo es de S/ 200. Promoción no aplica en bebidas, ni licores. Presentar tarjeta ADM. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: Malecón de la Reserva N° 610 / C.C. Larcomar, local 208
Telf. 711-9898
info@lavacaloca.pe
www.lavacaloca.pe

Eliazar
ALTA COCINA



Cocktail de bienvenida por consumos a la carta.

De lunes a domingo incluidas fechas especiales y feriados. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: Benavides N° 430 - Casino Atlantic City
Telf. 705-4481



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLOMINO



ADULTO MAYOR MIRAFLOMINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES



20% de descuento en toda la carta.

Válido presentando tarjeta ADM. No incluye combos ni promociones vigentes. No aplica domingos ni feriados. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: Malecón de la Reserva N° 610, C.C. Larcomar, tda. 239.
Telf. 255-9449
larcomar@havana.com.pe



10% de descuento en el total de la cuenta.

No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: Cantuarias N° 208
Telf. 444-2232



Lo mejor de la cocina peruana desde 1992



30% de descuento en almuerzo buffet criollo marino y cena peruana a la carta.

Descuento máximo de S/ 150 por mesa. No aplica para bebidas ni licores. No acumulable con otras promociones y/o descuentos. No válido domingos ni feriados.



San Isidro: Av. Guardia Civil N° 856
Reservas: 224-1482
info@aromasperuanos.com
www.aromasperuanos.com



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES



20 % de descuento en platos a la carta.

- No aplica a tablas, paquetes ni bebidas en general.
- Válido en todos los locales excepto Pezet y módulos en patios de comida de Centros Comerciales.
- No acumulable con otras promociones y/o descuentos.
- Un descuento por mesa.
- Descuento máximo: S/ 100.
- Solo válido para consumo en salón, no para delivery, ni para llevar. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Telf. 436-8282
Facebook: MrSushi.Peru
www.mrsushiperu.com



20 % de descuento en platos a la carta.

- No aplica a combos, menús ni bebidas en general.
- Válido en todos los locales excepto C.C. La Rambla Brasil, Estación Gamarra y Estación La Cultura.
- No acumulable con otras promociones y/o descuentos.
- Un descuento por mesa.
- Descuento máximo: S/ 100.
- Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Telf. 213-6688
Facebook: Chifa Express
www.chifaexpress.com

**DON
BELSARIO**
POLLOS A LA BRASA



1 pollo + papas crocántitas familiares + jarra de limonada. Precio oferta: S/ 49.90.

Precio regular S/ 64.80. Válido para todos los locales de lunes a domingo. Solo para salón. No aplica para delivery, reservas, ni para llevar. Hasta agotar stock. No acumulable con otras promociones. Vigente hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: Todos los locales
www.donbelisario.com.pe

FOTO REFERENCIAL.



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES



S/ 6.90 Encájate arroz chaufa.

No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: Av. Larco N° 439 y Centro Comercial Larcomar
Telf. 612-8000
www.chinawok.com.pe

FOTOREFERENCIAL



Happy Hour, 2 tragos x S/ 25*, de lunes a viernes de 4:00 p.m a 9:00 p.m.

*Ambos tragos deben ser iguales. Maracuyá Sour - Tequila Sunrise - Jager shot - Caipirinha - Screwdriver - Cuba libre - Chilcano de aguaymanto. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: Av. Larco N° 1207
Telf. 242-6429



Promoción 1: A solo S/ 79.90 plan semanal de 5 días de almuerzos saludables por delivery.

Aplica al Plan de Almuerzos de 450 Kcal N/P. Incluye plato de fondo, pan y postre de fruta. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.

Promoción 2: A solo S/ 179.90 plan semanal de 5 días de alimentación completa por delivery.

Aplica al Plan de Alimentación Completa de 1200 Kcal N/P. Incluye 3 comidas principales + snack. No acumulable con otras promociones. Vigente hasta el 28 de febrero de 2017.



Telf. 477-0220
Facebook: Alamesa Service
www.delimas.pe



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES



**1 café grande + cualquiera de nuestros sándwich a S/ 10.
Un café regular y 4 mini sándwich a S/ 8.99.**

No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: Calle Alcanfores N° 491
Telf. 610- 4151, anexo 4001
Facebook: Café 21



**Por la compra de 1 taza de chocolate caliente belga
o café americano/expresso, gratis una porción de
queque de plátano por S/ 8.**

No acumulable con otras promociones ni descuentos. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: Calle Diez Canseco N° 347
Telf. 444-0279
Facebook: 347cafe



Taller de los Mini Chef - Cocina para niños.

Taller precio regular S/ 50 por persona. Si vienes con un amigo o familiar 20% de descuento en el segundo y 30% en el tercero. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: Calle Diez Canseco N° 347
Telf. 958-996289
cafe.347@hotmail.com
Facebook: 347cafe



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES

TOQUE X
ESTÉTICA PARA MANOS Y PIES



15% de descuento en podología y 20% en corte de cabello.

Promoción válida de lunes a jueves. No acumulable con otras promociones. Presentar tarjeta ADM. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: Calle Schell N° 268
Miraflores: Av. Larco N° 101, piso 2
Telf. 702-8080
www.toquex.pe

BES? SALÓN



20% de descuento sobre el precio regular.

No acumulable con otras promociones. Indispensable presentar tarjeta ADM. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: 2 de Mayo N° 630, piso 2
Telf. 447-3627
www.bessalon.pe

manibelle
urban salón

**Local
cerrado**



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO |



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES

epk
MODA INFANTIL



20% de descuento en la colección en vigencia.

Descuento será válido por un máximo de S/ 100 en las tiendas indicadas. No acumulable con otras promociones. No aplica para accesorios. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



C.C. Jockey Plaza
C.C. La Rambla
C.C. Real Plaza Salaverry

Telf. 719-5339
Telf. 719-5337
Telf. 715-3540

MARTINIZING
DAY CLEANING
La calidad es nuestra diferencia.



20% de descuento en lavado de ternos, sastres, sacos y pantalones.

Promoción no válida para servicio urgente o servicio de planchado. No válido para prendas con aplicaciones de piel, cuero o gamuza. No válido para servicio de costura. No acumulable con otras promociones. Presentar tarjeta ADM. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: Av. Armendáriz N° 225 **Telf.** 242-9587
Miraflores: Av. Comandante Espinar N° 270 **Telf.** 446-2406
Miraflores: Calle Arias Schreiber N° 157 **Telf.** 448-0425
www.martinizingperu.com

Goodtoday
DOSIS DIARIAS DE CALMA



30% de descuento en clases de yoga.

Descuento sobre precio regular. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



San Isidro: Calle Los Sauces N° 350
Telf. 221-3227
www.goodtoday.pe



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES



10% de descuento en su primera lámpara.



Costos incluyen IGV. Aplica para cualquier tipo de lámpara. Presentando tarjeta ADM. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



San Isidro: Av. Santa Cruz N° 458
Telf. 421-2158
lamparas2@eglo.com.pe
<https://www.facebook.com/egloperu>

Ibero Librerías

20% de descuento en todos los libros del Fondo de Importación Ibero.



No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: Av. Larco N° 199
Miraflores: Av. Óscar Benavides N° 500 (ex Av. Diagonal)
Miraflores: Av. Comandante Espinar N° 840
Miraflores: C.C. Larcomar, tda. 210



25% de descuento en todas las publicaciones del Fondo de Cultura Económica.



Por compras de S/ 60 a más, adquiere en nuestra librería-café de calle Esperanza N° 275, Miraflores, una taza de café o chocolate + un keke por S/ 5. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: Calle Esperanza N° 275
Telf. 447-2848 / 446-9019 / 447-0760



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES



S/ 39 City tour Ica + viñedos

(Precio regular S/70)

S/ 69 en tour de aventura, tubulares y sandboarding

(Precio regular S/120)

S/ 99 City tour + viñedos + tour de aventura, tubulares y sandboarding

(Precio regular S/200)

Precio por persona. Salida desde la Plaza de Armas de Ica. Reservas con 24 horas de anticipación, comunicándose a los números de referencia. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: Calle Schell N° 343, of. 201. Telf. 242-3040

RPC: 951295636 / **RPM:** #972920006

info@peruimpresiona.com

www.peruimpresiona.com



R&R ACOSTA TOURS S.A.C.
SU AGENCIA DE VIAJES Y TURISMO



Cusco Express 3 días y 2 noches desde US\$ 99

Incluye: Traslado aeropuerto/hotel/aeropuerto, 2 noches de alojamiento en Cusco. Hostal Antares www.reyantareshotel.com o similar, en base a habitación doble, (dos personas compartiendo la misma habitación), 2 desayunos en el hotel, city tour + 4 ruinas (incluye entradas), servicios compartido - grupo, asistencia personalizada. No aplica en semana santa, vacaciones escolares, feriados ni Fiestas Patrias. Sujeto a disponibilidad de espacios. Válido del 1 de setiembre de 2016 hasta el 28 de febrero de 2017. Solo aplica para peruanos o residentes.



Miraflores: Calle Arias Schreiber N° 225, of. 403

Telf. 449-0954 / 282-0808 / 282-0815

www.rracostatours.com.pe



R&R ACOSTA TOURS S.A.C.
SU AGENCIA DE VIAJES Y TURISMO



Buenos Aires desde US\$ 149 por persona.

Incluye: Traslado aeropuerto/hotel/aeropuerto, servicio privado, tres noches de alojamiento con desayunos, en el Grand Hotel Buenos Aires, en base a habitación doble (dos personas compartiendo la misma habitación) o similar, visita a la ciudad en servicio regular, entrada de cortesía al casino flotante, cuponerías de descuentos en Galerías Pacífico. No aplica en Semana Santa, vacaciones escolares, feriados ni Fiestas Patrias. Sujeto a disponibilidad de espacios. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: Calle Arias Schreiber N° 225, of. 403

Telf. 449-0954 / 282-0808 / 282-0815

www.rracostatours.com.pe



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES

Clinicas Dentales
Rovident
Dentistas graduados
por la Asociación



40% de descuento en paquete completo de rehabilitación estética. Incluye evaluación integral con cámara intraoral, 1 endodoncia convencional, 1 espigo colado, 1 corona estética de porcelana y 1 radiografía periapical. Precio referencial: S/ 1,630. Costo especial: S/ 978.

Sujeto a evaluación por la especialista. No incluye coronas libres de metal. No incluye retratamientos endodónticos. No incluye endodoncias con sistemas rotatorios. Válido en los tres locales. Descuento no acumulable con otras promociones. Válida 1 promoción por paciente. Atenciones previa cita



San Isidro: Av. Petit Thouars N° 2866, of. 205. **Telf.** 221-4485 / 421-0948

San Borja: Av. San Borja Norte N° 743. **Telf.** 226-6539 / 224-5977

Surco: Av. Benavides N° 4827. **Telf.** 275-3569 / 275-3570

www.clinicasrovident.com

MULTIDENT



50% de descuento en profilaxis (evaluación dental de cortesía) y 10% de descuento en implantes dentales.

Válido previa cita. No acumulable ni válido con otras promociones y descuentos. Descuento aplicable a tarifa particular. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: Av. La Merced N° 227. **Telf.** 319-0510 / 273-3333

Miraflores: Av. Arequipa N° 4105. **Telf.** 222-2599 / 222-2413

www.multident.pe



Profilaxis cortesía, 10% de descuento en ultrasonido, prótesis dental, curaciones, blanqueamientos e implantes dentales.

Cortesía: Consulta y odontograma, profilaxis, despistaje de cáncer bucal, control de funciones vitales (presión arterial, pulso, temperatura y peso). Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: Av. Reducto N° 900

Telf. 445-2656 / 446-4967

www.clinicacanoalvarez.com



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES



Descuentos en productos como medicamentos, vitaminas, productos de higiene, belleza y mucho más.

Recoja su tarjeta Club de Descuento Mifarma en las oficinas de VPM o en cualquier local de Mifarma y Fasa de Miraflores. Obtendrá grandes descuentos todos los días del año. Tarjeta válida a nivel nacional. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: Cualquier local de Mifarma y Fasa



10% de descuento en paquete preventivo geriátrico para 2 personas (costo unitario S/ 720).

Examen cardiovascular especializado, exámenes de laboratorio, radiografía de tórax, corazón y pulmones, ecografía de abdomen y pelvis, evaluación geriátrica. Válido hasta el 28 de febrero de 2017. Aplica solo para tarifa particular.



Miraflores: Av. Angamos Oeste, cuadra 4, esquina con General Borgoño
Central telefónica: 377-7000



Consulta médica en Lima y medicentros: S/ 40 (tarifa normal S/ 150). Consulta médica en San Borja S/ 70 (tarifa normal S/ 200).

Consulte los descuentos en cirugías, hospitalización, imágenes, farmacia y laboratorio. Es indispensable que en cada requerimiento de atención presente la tarjeta ADM. No es acumulable con otras promociones. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Lima: Av. Garcilaso de la Vega N° 1420
Medicentro San Isidro: Av. Paseo de la República N° 3058
Medicentro El Polo: Av. La Encalada N° 960
San Borja: Av. Guardia Civil N° 385
Telf. 619-6161
www.clinicainternacional.com.pe



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLOMINO



ADULTO MAYOR MIRAFLOMINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES

Clinica de Ojos D^r

Opeluca
S.A.S



20% de descuento en consulta integral adulto y 15% de descuento en ópticas.

Precio regular en consulta integral: S/ 60. No aplica con otras promociones de la clínica, ni para clientes con seguros privados. Horario de atención de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. y sábados de 8:00 a.m. a 7:30 p.m. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Lince: Av. Arequipa N° 1885
Telf. 206-4700
www.opeluca.com.pe

Ophthalmic Center
Visión Perfecta y Saludable



50% de descuento en toda la línea de anteojos.* Sin costo: examen médico oftalmológico completo.**

*Garantía contra defectos de fabricación de por vida (lentes de la era digital) y mantenimiento permanente. ** Previa cita. Lentes inteligentes de la era digital HD, lentes de sol (ideales para manejar) con corrección óptica, lentes para computadora y/o lentes de seguridad. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



San Isidro: Av. Los Conquistadores N° 655
Telf. 221-4969 / 996827080
RPM: #915158
ophthalmiccenter@ophthalmiccenter.com
www.ophthalmiccenter.com

Alwa



10% de descuento en pijamas, camisones y batas clínicas de algodón 100%.

Solo aplica para la primera compra. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Telf. 999444521
alwaropa@gmail.com
Facebook: alwaropa



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES



15% de descuento en análisis clínicos en la sede de Miraflores.



El descuento no es acumulable con otras promociones. Descuento sobre tarifa particular. No incluye pruebas especiales, biología molecular, toxicología, imágenes y vacunas. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: Av. Comandante Espinar N° 450
Telf. 445-0548



25% de descuento sobre el precio del tarifario.



No válido para pruebas especiales ni acumulable con otras campañas. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



San Isidro: Av. Dos de Mayo N° 649
Telf. 221-5782



Vacunas contra la neumonía:

Vacuna 23valente S/ 120 (1 dosis cada 5 años), precio regular S/ 150.
Vacuna 13valente S/ 250 (1 sola dosis), precio regular S/ 280.

Vacuna contra la influenza:

Vacuna contra la influenza S/ 50 (1 dosis anual), precio regular S/ 80.



No acumulable con otras promociones. Atención a domicilio solo para vacunas contra la neumonía, previa coordinación. Válido hasta el 28 de febrero de 2017 y/o agotar stock.



Miraflores: Av. Arequipa N° 4067 / **Telf.** 422-7019 / 942419256
Facebook: biovacperu
www.biovacperu.com / **info@biovacperu.com**



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES



10% descuento en todos los modelos de audifonos + pilas de regalo + accesorios de limpieza + exámenes audiológicos de por vida.



No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



San Isidro: Calle Federico Villarreal N° 134 (Altura de la cuadra 33 de la Av. Petit Thouars)
Telf. 442-0067
petcoaudicion@petcoaudicion.com
www.petcoaudicion.com



50% de descuento en el segundo audifono Z Series i110.

Previa cita. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



San Borja: Jr. Marchand N° 516
Telf. 719-5555
Facebook: StarkeyPeru
www.taaperu.com



70% de descuento en la consulta auditiva.* US\$150 de descuento en cada audifono digital medicado Beltone.**

Por la compra de cada audifono medicado, gratis dotación de baterías Premium. Gratis de por vida: limpieza y mantenimiento de los audifonos, reevaluaciones auditivas y recalibraciones de los audifonos.

*Precio regular S/ 100. Precio ADM S/ 30. Incluye consulta médica, otoscopia, audiometría tonal vía aérea y logometría.

**Garantía de fábrica de dos años (únicos en Perú). Horario de atención de lunes a viernes de 9:30 a.m. a 1:30 p.m. y de 3:00 p.m. a 7:00 p.m. y sábados de 9:30 a.m. a 1:30 p.m. Beneficios no acumulables con otras promociones. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: Av. Larco N° 345, Mezzanine 26 y 27 (a 1/2 cuadra de la Municipalidad de Miraflores)
Telf. 719-1122/717-9788 **informes@medifonperu.com**
www.medifonperu.com



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO |



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES



Solo S/ 75 por consulta médica, fisioterapia, quiropráctica y acupuntura.



Previa cita. No incluye el costo de las agujas ultrafinas descartables para el tratamiento. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



Miraflores: Calle Gonzales Prada N° 385.
Telf. 446-3693
Surco: Av. Del Pinar N° 198, urb. Chacarilla.
Telf. 267-0097
admision@centromedicoosi.com
www.centromedicoosi.com



40% de descuento en la consulta quiropráctica. Antes S/160, ahora S/96.



La consulta quiropráctica incluye: Historia clínica, examen quiropráctico, examen postural, biomecánico, palpativo, neurológico y muscular, más el primer ajuste quiropráctico y una terapia física. La consulta es previa cita No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



San Isidro: Calle Las Águilas N° 263
Chorillos: Paseo de la República N° 1496
Jesús María: Jr. Francisco de Zela N° 1413
Telf. 612-9595
www.quirovida.com
https://www.facebook.com/Quirovida.Peru



Solo S/ 70 por evaluación quiropráctica de columna + evaluación de postura, función biomecánica, rango de movimiento + evaluación de radiografías + diagnóstico de subluxaciones + ajuste quiropráctico + recomendaciones para un mejor rendimiento funcional de su columna.*



*Precio regular S/ 180. Atención con previa cita. Sujeto a disponibilidad en cada local. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.



La Molina: Av. Raúl Ferrero N° 1009, piso 4 **Telf.** 704-3416 **RPC:** 982745766
San Borja: Av. Aviación cuadra 35 A-29. **Telf.** 225-9256 **RPC:** 962383012
Surco: Av. Benavides N° 4526 **Telf.** 299-6826 / **RPC:** 962383010
www.centroquiropRACTICODEVIDA.COM



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES



20% de descuento en nuestro servicio de Teleasistencia Domiciliaria, en beneficio del adulto mayor miraflorentino.



Válido hasta el 28 de febrero de 2017.

» **Miraflores:** Calle 2 de Mayo N° 534, of. 704
Telf. 446-8387 / 219-1130
www.asispaperu.com



**15% de descuento en tratamientos podológicos.
5% de descuento en ortopedia.**



Previa cita. Promociones válidas solo para pagos en efectivo. No aplica para domingos ni días festivos. Es indispensable presentar la tarjeta ADM. Horario de atención de lunes a sábado de 9:00 a.m. a 7:00 p.m. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.

» **Miraflores:** Calle Juan Fanning N° 336 (cuadra 11 de Av. Larco)
Telf. 447-2212 / 444-4068 / 241-3509



15% de descuento en sus compras de bastones o andadores básicos y 10% de descuento en cualquier otro producto de ortopedia.



Descuento en bastones y andadores básicos. Aplica solo para un producto por tarjeta. Válido solo para pagos en efectivo. El beneficio aplica solo para el titular de la tarjeta ADM (presentar su DNI). Horario de atención de lunes a sábado de 10:00 a.m. a 6:00 p.m. Válido hasta el 28 de febrero de 2017.

» **Miraflores:** Av. Petit Thouars N° 4578. **Telf.** 441-3955 / 241-4915
ortopediarribas@hotmail.com
www.ortopediarribas.com

LLEVE ESTAS PROMOCIONES A DONDE VAYA

DESGLOSE LOS CUPONES Y PRESENTE SU TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



octubre



20% dscto.

En filete de pescado

octubre



20% dscto.

En frutas importadas

octubre



25% dscto.

En todo para el cuidado del bebé

octubre



20% dscto.

En tortas Dulce Pasión (tortas y helados de 1 litro)

noviembre



20% dscto.

En corte de pollo (no incluye pollo entero)

noviembre



25% dscto.

En cuidado oral

noviembre



25% dscto.

En embutidos y fiambres

noviembre



20% dscto.

En todo snacks envasados

diciembre



20% dscto.

En pollos y carnes rostizadas

diciembre



25% dscto.

En todo para el cuidado del bebé

diciembre



20% dscto.

En todo conservas de frutas

diciembre



20% dscto.

En galletas envasadas

enero



20% dscto.

En filete de pescado

enero



20% dscto.

En frutas importadas

enero



25% dscto.

En todo para el cuidado del bebé

enero



20% dscto.

En tortas Dulce Pasión (tortas y helados de 1 litro)

febrero



20% dscto.

En corte de pollo (no incluye pollo entero)

febrero



25% dscto.

En cuidado oral

febrero



25% dscto.

En embutidos y fiambres

febrero



20% dscto.

En todo snacks envasados

LLEVE ESTAS PROMOCIONES A DONDE VAYA

DESGLOSE LOS CUPONES Y PRESENTE SU TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



octubre



20% dscto.

En filete de pescado

octubre



20% dscto.

En frutas importadas

octubre



25% dscto.

En todo para el cuidado del bebé

octubre



20% dscto.

En tortas Metro (tortas y helados de 1 litro)

noviembre



20% dscto.

En corte de pollo (no incluye pollo entero)

noviembre



25% dscto.

En cuidado oral

noviembre



25% dscto.

En embutidos y fiambres

noviembre



20% dscto.

En todo snacks envasados

diciembre



20% dscto.

En pollos y carnes rostizadas

diciembre



25% dscto.

En todo para el cuidado del bebé

diciembre



20% dscto.

En todo conservas de frutas

diciembre



20% dscto.

En galletas envasadas

enero



20% dscto.

En filete de pescado

enero



20% dscto.

En frutas importadas

enero



25% dscto.

En todo para el cuidado del bebé

enero



20% dscto.

En tortas Metro (tortas y helados de 1 litro)

febrero



20% dscto.

En corte de pollo (no incluye pollo entero)

febrero



25% dscto.

En cuidado oral

febrero



25% dscto.

En embutidos y fiambres

febrero



20% dscto.

En todo snacks envasados

Decálogo del bienestar del adulto mayor



- 1 Coma cinco veces al día en cantidades moderadas.
- 2 Aumente el consumo de frutas y verduras.
- 3 Consuma pescado y carnes blancas, modere las carnes rojas.
- 4 Disminuya el consumo de sal y azúcar.
- 5 Evite el estrés: duerma y descanse lo necesario.
- 6 Beba entre 6 y 8 vasos de agua al día.
- 7 Utilice aceites vegetales y prefiera el aceite de oliva en ensaladas.
- 8 Desarrolle al máximo sus capacidades y compártalas con sus amigos.
- 9 Realice actividad física todos los días al menos 30 minutos.
- 10 No se automedique, mantenga un control médico regular.

Entérese de más, escríbanos a:
nutricion@miraflores.gob.pe

**mira
flores**
en tu corazón



Chequeo preventivo

- Glucosa
- Colesterol
- Triglicéridos
- Consulta médica



Precio promoción S/ 15

(Precio normal S/ 40)

Av. Arequipa N° 4067, Miraflores
Citas: (01)222-3394 #988327006 #990888566



20% de descuento en toda la Carta

- De lunes a domingo
- Válido solo para consumo en el establecimiento.
- No acumulable con otras promociones y/o descuentos.
- No válido para delivery.
- Presentar tarjeta ADM.



Calle Schell N° 385, Miraflores Telef.: 444-2558
www.laestanciacafe.com F: laestanciacaferest

RELÁJESE

ENGRÍASE



DISFRUTE



CASA DE LA JUVENTUD PROLONGADA ARMENDÁRIZ
Calle Aristides Aljovin 153 / Telf. 617-7151 / 617-7155
E-mail: ciamarmendariz@miraflores.gob.pe

CIAM LA AURORA
Calle Ramón Castilla N° 640, Urb. La Aurora / Telf. 617-7142

CASA FUNCIONAL SANTA CRUZ
Calle Mariano Melgar N° 247, Urb. Santa Cruz / Telf. 617-7288

COMUNÍQUESE CON NOSOTROS:
Central: 617-7272
E-mail: adultomayor@miraflores.gob.pe / www.miraflores.gob.pe